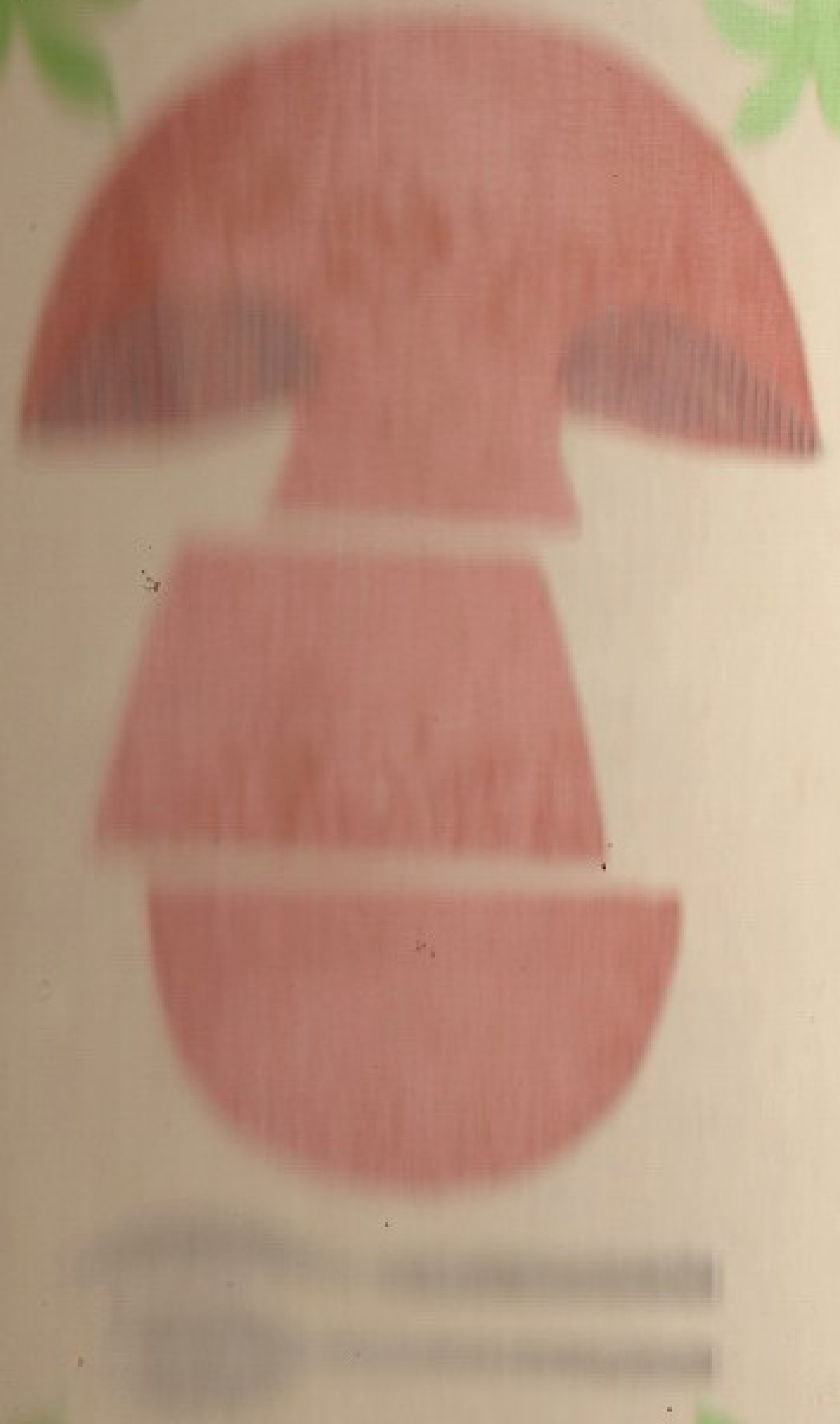
27 kop.

S. MASSO

SEENETOIDUD



SALME MASSO

SEENETOIDUD

KIRJASTUS «VALGUS» · TALLINN 1972

6T8.9
M23

Kaane kujundanud *V. Jeršov*
Illustratsioonid: *M. Kalling*

3—17—5
TL 5—72—29

SEENTE TOITEVÄÄRTUS

Seeni on toiduks kasutatud peaaegu kogu inimajaloo vältel. Kirjalikke andmeid seente kasutamisest on säilinud Babüloониast, Vana-Kreekast ja Vana-Roomast. Rohkesti häid seenetoitude retsepte leidub vanades vene kokaraamatutes. Eestis olid seenetoidud enam levinud idapoolsetel aladel, kuna Lääne-Eestis seeni tunduvalt vähem kasutati. Saartel ning Loode-Eestis ei peetud seentest üldse lugu. Praegu on Eestis seente kasutamine muutunud üldisemaks. Hästi valmistatud seenetoidud on lausa delikatessiks nii igapäevasel kui ka pidulikul laual.

Eestlased ei tunne kahjuks paljusid väga maitsvaidki seeni. Mõnel pool loetakse söödavaiks ainult need seened, millest lõikamisel piimmahla imbub, kõiki teisi seeni peetakse mittesöödavaiks.

Seejuures leidub meie metsades umbes 300 liiki söödavaid seeni, millest ligi sada vääriks kasutamist oma hea maitse ja laialdase leviku tõttu. Tihti kasvavad väga head söögiseened linnade parkides, aedades ja teeservadel.

Harilikult tunnevad meie seenekorjajad ainult kuni paarikümmend söögiseene liiki, kõik teised jäetakse metsa või (veel halvem) lüüakse seenel käies jalaga ümber. Peaaegu üldse ei tunta meil mujal maailmas parimaiks hinnatud seeni: šampinjone, hiidvöödikuid, sirmikuid, kitsemampleid, kõnelemata paljudest kändudel kasvavatest headest söögiseentest (külmaseened, kännumamplid jm.).

Tõsi, seente väga ettevaatlik korjamine ja eranditult kõigi seente kupatamine hoiab meid seenemürgituste eest. Kuid õigem oleks seeni paremini tundma õppida ja neid otstarbekamalt kasutada. Nende väärtus on palju suurem kui meil üldiselt teatakse.

Seente toiteväärtusest annab ülevaate järgmine tabel.

Seente toiteväärtus protsentides
(prof. F. E. Budagjani tabelid, 1961)

Seene nimetus	Vett	Valke	Rasvu	Süsivesikuid	Kestainet	Mineraalaineid	Kcal.
Kivipuravik	87,0	5,5	0,5	3,1	3,0	0,9	40
Kasepuravik	88,0	5,0	0,6	2,5	3,0	0,9	36
Võitatik	92,0	2,0	0,3	3,5	1,6	0,6	25
Haavapuravik	88,0	4,6	0,8	2,2	3,5	0,9	35
Kukeseen	91,4	2,6	0,4	3,8	1,0	0,8	30
Külmaseen	90,0	2,0	0,5	4,0	2,7	0,8	29
Kuuseriisikas	90,0	3,0	0,7	2,4	3,2	0,7	29
Mürkel	90,0	3,7	0,5	4,0	0,8	1,0	36
Pilvik	91,0	2,5	0,5	1,7	3,5	0,8	22
Kuivatatud kivipuravik	13,0	36,0	4,0	23,5	17,0	6,5	281
Kuivatatud kasepuravik	13,0	38,0	5,0	21,5	15,0	7,5	290
Kapsas	90,5	2	0,3	5	1	1,2	30
II kat. veiseliha	74	21	4	-	-	1	121
Ahven	78,7	19	1	-	-	1,3	84

Värsked seened sisaldavad väga palju vett. Kupatamisel väheneb veesisaldus umbes poole võrra või veidi rohkem, kuivatamisel jääb see üsna väheseks. Kuivatatud seente koostisest nähtub, miks seeni tihti nimetatakse «metsa lihaks»: nende valguhulk kuivainest on tõesti märkimisväärne. Erinevus lihast on siiski suur, sest seened sisaldavad rohkesti süsivesikuid ja kestainet, mida liha ja kala koostises ei ole. Seente toiteväärtuse ümber on olnud palju vaidlusi, praegu peetakse seeni üldiselt küllalt suurt toiteväärtust omavaks, valkude, mineraalainete ning vitamiinide allikana hinnatavaks toiduaineks.

Nagu nähtub, on seente koostis kõige lähedasem aedviljadele, ainult valgusisaldus on suurem.

Valgud. Seente valgusisaldus on kõikuv, olenevalt seeneliigist, kuid ka sama viljakeha eri osades. Kõige valgurikkamad on noorte seente eoslavakandjad, seega tuleb noortel puhastel seentel kübaraalune kiht tingimata toiduks tarvitada. Selle eemaldamine on põhjendatud ainult vanadel ning ussitanud seentel. Kõige valguvaesem on seenejalg. Seente valkude seeditavus sõltub ka seente töötlemisviisist. Soodsalt mõjub seente peenestamine. Kõige paremini seeditavaks seenetooteks on kuivatatud seentest valmistatud seenepulber. Selle valgusisaldus ületab värske tailiha ligi kahekordselt. Seenevalgud omastatakse tavaliselt 70—80% ulatuses, seenepulbrist aga kuni 88%.

Rasvad. Rasvu leidub seentes vähe, seejuures on need raskesti omastatavad. Paljude seenetoitude valmistamisel lisatakse rasva. See annab toitudele kalorsust ning parendab maitset. Eriti kohased on piimarasvad — koor, või.

Süsivesikud. Seente süsivesikute hulk ja koostis on lähedased aedviljadele; paljud siin leiduvad süsivesikud on aga omased ainult seentele ega esine teistes toiduainetes. Seentes on ka loomset tärklist e. glükogeeni, peale selle insuliini, dekstriini jm. Suur osa seente kiudainest ning teistest süsivesikutest muutub valmistamise vältel, eriti kuumtöötlemisel, lihtsamateks kergesti omastatavateks ühenditeks.

Mineraalained. Seente mineraalainete sisaldus on umbes niisama suur kui teistel looduslikel toiduainetel. Nende koostis on aluselise ülekaalu tõttu meie toitlustamisel üsna soodus. Rikkalikult on seentes kaaliumi, fosforit ja rauda — just neid, millest meil sageli on puudus.

Mineraalainete leiduvus seentes ja mõnes muus toiduaines
(H. Schalli andmed)

	Kaalium K_2O mg%	Kaltsium CaO mg%	Raud Fe_2O_3 mg%	Fosfor P_2O_5 mg%	Hapete (—) või aluste (+) ülekaal
Kivipuravik	697	38	12	254	+4,4
Kuuseriisikas	390	9	9	166	+2,2
Kukeseen	410	10	29	97	+4,5
Šampinjon	277	4	6,3	84	+1,8
Valge peakapsas	572	70	8,3	216	+8,2
Jahu (nisupüül)	224	3,3	2,7	221	—2,7
Piim	190	175	0,5	168	+3,3
Sealiha	393	79	4	465	—12,5

Kaltsiumi on seentes vähe, selle parimaiks allikaiks on piim, kohupiim ja juust, mida on soovitatav lisada ka seenetoitudele. Olulised on seened aga mikroelementide poolest, sisaldades vaske, joodi, tsinki, mangaani ja arseeni — inimese rakkude ainevahetuses väga tähtsaid aineid.

Vitamiinid. Seentes leidub kõige rohkem B-rühma vitamiine, eriti B_1-, B_2-, PP-vitamiini. Nende sisaldus seentes on suhteliselt suurem kui teistes toiduainetes, ainult maks ja pärm on vitamiinide poolest rikkamad. Nimetamisväärne on ka D-vitamiini hulk. C-vitamiini on paljudes seentes, kuid imevähe — 1—5 mg%, kusjuures inimese päevane C-vitamiini vajadus on 50—100 mg. Vähe ja ebasoodsalt on ka A-vitamiini. See on enamasti eelvitamiini karotiinina, mis alles inimorganismis muutub aktiivseks A-vitamiiniks.

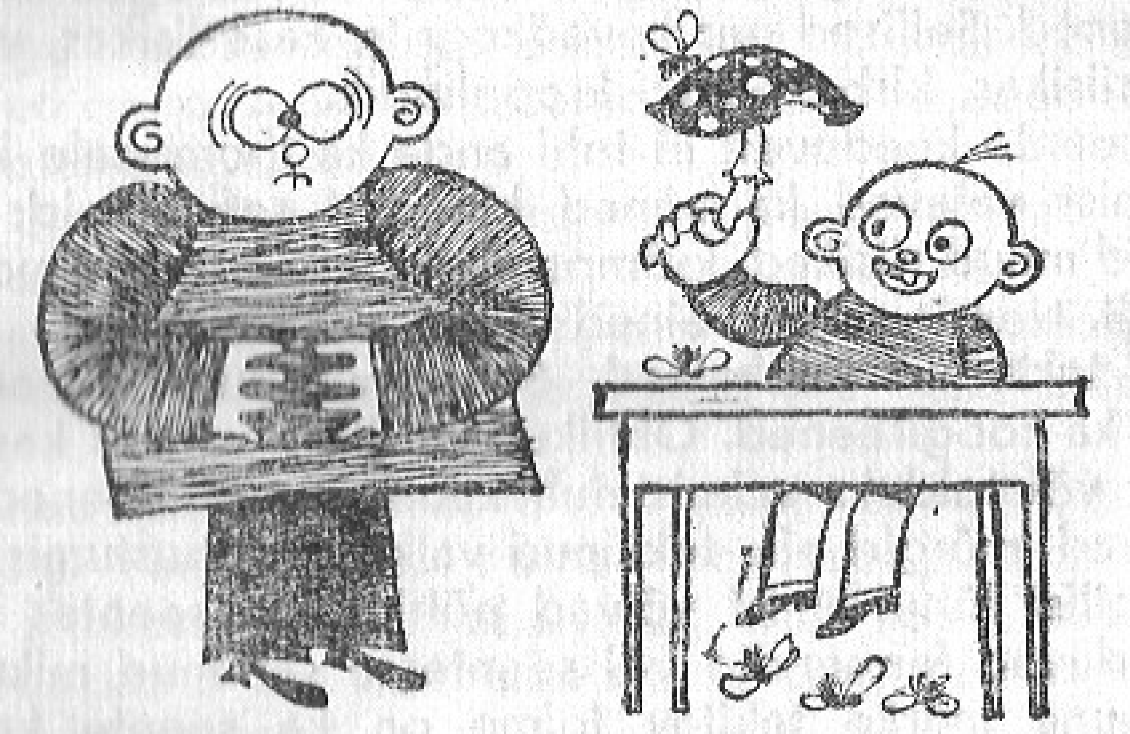
Mõnede vitamiinide leiduvus seentes (mg protsentides)
(K. Kalamees, «Seened», 1966)

Seene nimetus	B_1-vitamiini	PP-vitamiini
Punapuravik	0,2	10,5
Kasepuravik	0,06	11,2
Kukeseen	0,37	10,8
Pilvik	0,1	14,0
Kännumampel	0,5	12,5

Seente säilitamisel väheneb vitamiinide hulk teatud määral, kuid hästi säilinud seentes leidub neid võrdlemisi palju.

Maitseained. Seentes leidub rohkesti mitmesuguseid lõhna- ja maitseaineid. Üksikutel seentel on omapärane, sellele liigile omane lõhn, peale selle veel üldine seenelõhn ja maitse. Need on tingitud aromaatsetest ainetest — terpeenidest ja ekstraktiivainetest. Tervel inimesel soodustavad need ained söögiisu tõusu ja selle kaudu ka toidu omastamist. Seedeelundkonda ärritava toime tõttu on seente söömine vastunäidustatud maksa-, mao- ja neeruhaigetel. Ka mõnede nahahaiguste korral on seente söömise tagajärjel täheldatud haiguse ebasoovitavat kulgu. Suhkruhaigetel on seente söömine lubatud, seente süsivesikud ei suurenda suhkru hulka veres. Seente juurde või järel pole kasulik juua alkohoolseid jooke. Nende mõjul kalgenduvad seenevalgud maos ning muutuvad raskesti seeditavaks.

Paljude seente, eriti kivipuraviku, kuuseriisika, kukeseene, kase- ja punapuraviku keeduleem on väga maitsev ning toitaineterikas. Seda on hea kasutada puljongi asemel suppide ja kastmete valmistamisel. Kuna selle maitse on küllalt tugev, pole vaja lisada kuigi palju vürtse ega soola.



SEENEMÜRGITUSED

Seenemürgitused võivad olla põhjustatud
1) mürgistest seeneliikidest,
2) seentes seismisel tekkinud mürkainetest.

Püsivalt mürgised seened. Meie metsades leidub kuus ohtlikku seeneliiki, mille mürgisus kupatamisel ei kao, kuid mida nende lihakuse tõttu kergesti võidakse korjata. Need on:

valge kärbseseen roheline kärbseseen	}— surmavalt mürgised
panter-kärbseseen	— väga mürgine
punane kärbseseen	— nõrgalt mürgine
hiid-punalehik	— väga mürgine
punakas narmasnutt	— väga mürgine

Kärbseseened on kergesti tuntavad. Nende ühiseks tunnuseks on, et jalal esineb korraga niihästi loorirõngas kui ka tupp. Teistel lehikulistel seentel võib olla eraldi kas tupp või rõngas, kuid koos leidub neid ainult kärbseseentel. Seeni väga hästi tundvad seenehuvilised võivad lugu pidada maitsvast roosast kärbseseenest, teistel on aga õigem nendestki hoiduda.

Teisi jäävalt mürgiseid seeni — mõnesid narmasnutte, lehtri-

kuid ja murukerasid tavaliselt toiduks ei korjata, sest need on vähelihaka viljakehaga.

Toorelt mürgised seened. Küllalt palju on selliseid seeneliike, mis toorelt on mürgised, kuid kupatamisel lahustuvad nende mürkained vees ja seened muutuvad kasutamiskõlblikeks, sageli on isegi väga maitsvad ning meil kõrgelt hinnatud söögiseened. Sellised on: kevadkogrits, kaseriisikas, võiseen, tõmmu riisikas, kirbe pilvik, kroonliudik.

Nende seente keeduvett ei tohi anda ka loomadele joogiks. Kupatamist vajavad ka mõned kibedad seeneliigid: männi- ja mõned muud riisikad, krõmpspilvik, mõned heinikud, tanuseened jt. Nende mõrud ained ei ole aga mürgised.

Seentes tekkinud mürkained. Seenemürgitust võivad esile kutsuda ka söögiseened. Ohtlikud on liiga vanaks kasvanud, korjatult või toiduks valmistatult kaua seisnud seened. Nendes võivad mürgid olla tekkinud valkude lõhustumise tagajärjel. Sellist lõhustumist võivad põhjustada seentes loomulikult leiduvad fermendid või seentesse sattunud mikroobid. Samasugune mürke tekitav toime on ka seente korduval külmumisel.

Mõnedel inimestel on seente suhtes orgaaniline ülitundlikkus. Igasuguste seente söömine kutsub neis esile mürgitusetaolisi nähte.

Haigusnähud ilmnevad seenemürgituste puhul harilikult üsna kiiresti, ainult valge ja rohelise kärbseseene mürgituse peiteaeg kestab 8—40 tundi. Sellest ongi tingitud kõrge surevusprotsent: pika aja jooksul kandub mürk niivõrd laiali, et ravivahendid ei avalda küllaldast toimet, tagajärjeks on surm. Seenemürgituste puhul pöördutagu kindlasti arsti poole.

Tunnusteks on valud maos ja sooltes, kõhulahtisus, oksendamine, iiveldus, nõrkus, sageli ka higistamine, raskematel juhtudel krambid, nägemishäired, meeltesegadus, südame- ja närvihäired. Kui mõningate tindikute kõrvale juuakse alkohoolseid jooke, siis võib inimese nahk ajutiselt omandada punase või lilla värvitooni. Koos sellega kiireneb pulss, tõuseb palavik ja süda klopib tugevasti. Mürgitus eluohtlik ei ole, tavaliselt möödub kiiresti.

Raviks tuleb esijoones magu ja sooled seentest tühjendada, selleks anda oksele ajavaid vahendeid ning lahtistit. Mürkide lahjendamiseks anda piima või külma vett, söe- või kohvipulbrit. Alkoholi ja äädikat ei tohi anda, need kiirendavad mürkide imendumist verre. Haige olgu lamavas asendis.

Seenemürgituste vältimine

Selleks et mitte mürgituda seente tõttu, tuleb silmas pidada järgmisi nõudeid:

- korjata ainult neid seeni, mida kindlasti tuntakse. Eriti ettevaatlik oldagu šampinjonide korjamisel, sest neid vahetatakse ära valge kärbseseenega. Šampinjonidel puudub jala tupp, eoslehed on roosad kuni pruunid. Kärbseseenel on tupp, eoslehed alati valged;
- korjata ainult noori seeni, sest vanad võivad sisaldada mürgiseid ühendeid;
- pärast ilmade külmenemist, eriti pärast mitmekordset öökülma ärgu seeni enam korjatagu, siis võib neis leiduda mürke;
- seened puhastada kohe korjamise päeval või hiljemalt järgmisel. Viimasel juhul hoida neid öösel jahedas õhurikkas kohas õhukese kihina. Puhastatud, eriti aga pestud seened töödelda kohe lõplikult. Leotamine kahjustab seente toiteväärtust ja maitset;
- seente kupatusvesi kallata ära, sest välja imbunud mürkained ei muutu kuumutamisel kohe toimetuks;
- kupatatud seeni hoida puu-, klaas- või emailitud nõudes. Raud, alumiinium ja tsink võivad soodustada mürgisust;
- valmistatud seenetoidud süüa ära valmistamise või hiljemalt sellele järgneval päeval. Konserveeritavad seened töödelda samuti ühe kuni kahe päeva vältel. Soojendatud seenetoidud on kahtlased, seepärast valmistada seentest toitu ühekorraga söödaval hulgal;
- säilitatavaid seeni hoida jahedas keldris püsivalt ühtlasel temperatuuril (0—6°C);
- seeni kuivatada kiiresti parajalt kuumas kohas või päikesepaistel, küllaldase õhutõmbuse juures. Aeglasel kuivatamisel võivad seened rikneda.

SEENTE KORJAMINE JA ETTEVALMISTAMINE TOIDUTEGEMISEKS

Seened lõigata või keerata maa seest ettevaatlikult välja. Viimane moodus on hea siis, kui seent päris kindlalt ei tunta. Jala alumine ots on oluline seeneliigi tunnus, aitab eriti kärbseseeni teistest eristada (paksenemine ja tupp). Puravik-

kude jalg on kogu ulatuses väärtuslikuks toiduks. Kännuseente ja suurte sirmikute jalg on sitke, nendel võib kübara jalalt maha lõigata või murda. Ühtki seent ei tohi järsult välja rebida, sellega kahjustatakse seeneniidistikku.

Seenekorv olgu lai ja madal. Sügavas kitsas korvis vajuvad seened katki, ka on neid raske korvist välja võtta. Kasutada võib ka karpe, kuid võrgus ja kotis, ka plastikaatkotis seened purunevad.

Nuga seente korjamiseks ja puhastamiseks olgu väike ning terav, soovitatav roostevabast terasest. Nüri nuga purustab seent. Metsas lõigatakse välja ussitanud kohad ja muud rikked, eemaldatakse prügi ning lehed. Kodus kontrollitagu seened veel kord läbi, puhastatagu ja valmistatagu ette töötlemiseks.

Liigitamine. Seeni on otstarbekohane töödelda ja säilitada liikide järgi, sest nende maitse ja kohased valmistusviisid on erinevad. Kui seeni on vähe, siis eraldada esijoones toorelt praetavad ning kupatamist vajavad seened. Meie rahva tava kupatada kõiki seeni hoiab küll ära mõningaid seenemürgitusi, kuid kahjustab kõige maitsvamate seente omadusi üsnagi tunduvalt. Soovitatav on seeni liigitada ka suuruse järgi, siis on nende töötlemine hiljem kerge.

Puhastamine prahist. Okkad, lehed, sammal ja muu metsapraht pühitakse seentelt maha pehme laia pintsli, vatitopi või pehme lapiga. Siledate seente kübaralt eemaldatakse kõvasti kinnijäänud praht noaga kaapides. Kupatamata kasutatavatelt seentelt kõrvaldatakse praht eriti hoolikalt, pühkides õnarused pintsliga, sest tihti on neid vaja kuivalt töödelda — praadimiseks, kuivatamiseks ja küpsetamiseks tarvitatakse seeni pesemata või kiiresti pestult.

Noaga puhastamine. Terava roostevaba noaga lõigatakse välja kõik tumenenud, pehmenenud ja kahjurite poolt vigastatud kohad. Vanematel torikulistel seentel eemaldatakse kübara alt eostorukesed, sitke jalaga seentel lõigatakse ära seenejalg. Pilvikutel, või- ja lambatatikatel tõmmatakse maha kübara nahk, alates kübara ääre poolt. Kuumtöötlemisel muutub see nahk limaseks.

Pesemine. Õigem on seeni võimalikult vähe pesta ja leotada. Seened, mida soovitakse praadida või kuivatada, jäetakse pesemata. Teisteks töötlemisviisideks pestakse seeni kiiresti külma veega ja nõristatakse kurnal, sõelal või kaldlaual. Ainult krobelise pinnaga seeni — mürkleid, kogritsaid,

põdramokki jt. — on vaja pesta kauem või läbi mitme vee, et liiv kübara kurdude vahelt eemalduks.

Leotamine. Kibedamaitselisi ja soolatud seeni leotatakse nende maitse parendamiseks, kuivatatud seeni niiskuse taastamiseks. Seened asetatakse pärast pesemist külma vette ja leotatakse, kuni eesmärk on saavutatud, harilikult 2—6 tundi. Kibedamaitseliste ja soolaste seente leotusvett võib iga tunni järel vahetada, siis kiireneb mittesoovitud ainete väljalahustumine. Kuivatatud seente leotusvesi kasutatakse toiduks koos sellesse lahustunud ainetega. Liiga pikaajalisel leotamisel, eriti kui seda tehakse pärast seente kupatamist, lahustub leotusvette palju ka seente väärtuslikke toitaineid.

Tükeldamine. Suuremad seened lõigatakse pärast pesemist tükkideks. Puravikke, šampinjone, riisikaid ja pilvikuid kasutatakse koos jalaga. Ilusama, ühtlaste tükkidega toidu või konservi saamiseks võib nende jalad eraldi toiduks valmistada. Seene kübar lõigatakse korrapärasteks ühtlase suurusega tükkideks — veeranditeks, kuuendikkudeks vm. Seene jalg lõigatakse õhukesteks ketasteks, nii katkestatakse piki jalga suunduvad sitked kiud ja saadakse maitsvam seenetoit.

Kupatamine. Kupatamise eesmärgiks on seente kibeda maitse või mürgisuse vähendamine (kaotamine). Tuleb arvestada, et kupatamine vähendab seente toiteväärtust ja nõrgendab maitset ning lõhna. Seepärast tuleks seeni kasutada võimalikult ilma kupatamata. **Mingil juhul ärgu kupatatagu puravikke, kukeseeni, kuuseriisikaid, šampinjone, mürkleid, sirmikuid, kännu- ning kitsemampleid.** Ka enamik **pilvikuid ja heinikud** ei vaja kupatamist. Kukeseened, kitsemamplid, kasepuravikkude jalad ja mitmed teised seened muutuvad kupatamisel sitkeks.

Kupatada on vaja seeni, mis sisaldavad vees lahustuvaid mürkaineid — kevadkogrits, kirbe ja habras pilvik, kroonliudik, kase-, kolla- ja tõmmu riisikas. Neid tuleb kupatada rohkes vees 15—30 minutit. Kupatamisvesi kallatagu ära, sest see võib esile kutsuda ka loomade mürgitumist.

Kibeda maitse tõttu vajavad kupatamist paljud seened: männi-, rädi-, kamper-, lepa-, mahe, oranž, haava-, soo-, tava-, lõhnav, kahkjas ja valge riisikas, sametvahelik, aniis- ja lõhnav lehtrik, kase-, kuuse-, hõim-, mustjas ja kuiv pilvik. Nende kupatamisel piisab viiest kuni viieteistkümnest minutist, et nende kibe maitse kaob. Sapipuraviku halb maitse kupatamisel ei kao.

Kupatamiseks on mitu viisi:

● vesi aetakse keema, ühe liitri kohta lisatakse $1/2$ spl. soola. Seened pannakse keeva vette, hoitakse keemistemperatuuril 5—15 minutit ning tõstetakse siis külma vette, et nad kiiresti jahtuksid;

● seened pannakse külma, soolalisandiga vette, aetakse kiiresti keema. Keemahakkamisel tõstetakse keedunõu tulelt ning lastakse seentel kas samas vees või puhta veega ülekallatult jahtuda.

Pärast vee äravalamist nõrutatakse seeni riidest kotis või sõelal. Seente tugeva vajutisega äärmiselt kuivaks pressimine on tarbetu, sellega eemaldatakse ülearu palju seente väärtuslikke aineid.

Närtsitamine. Toorelt soolatavaid ja hapendatavaid seeni võib purunemise vältimiseks, elastsuse suurendamiseks närtsitada. Seda vajavad peamiselt suuremad lameda kübaraga pilvikud ja kuuseriisikad. Seened asetatakse pärast puhastamist sõelale ja kallatakse üle keeva veega või hoitakse mõni minut keevas vees või kuumas aurus. Sellisel kiirel läbikuumenemisel muutuvad seened painduvamaks ning püsivad säilitusnõusse laotult tervetena.

Seente lühiajaline hoidmine. Kui seeni pole võimalik samal päeval töödelda, siis hoitagu neid üle öö (kuid mitte kauem!) puhastatult, kuid pesemata ning tükeldamata. Seened asetatagu laias korvis või mõnel alusel lahtiselt jahedasse õhurikkasse ruumi: keldrisse, kuuri, kotta vm. Väga hea hoiukoht on +2—+6°-lise temperatuuriga külmutuskapp. Kupatatavaid seeni võib hoida ka külma veega ülevalatult. Hoiunõu olgu lai ja madal.

Enne töötlemist tuleb seente puhtust veel kord kontrollida ja seismisel tekkinud rikked kõrvaldada. Varem tähele panemata jäänud üksikud ussiaugud, plekid ja muud vead levivad seismisel ja võivad olla muutunud nii suureks, et suur osa seeni enam toiduks ei kõlbagi.

SEENTE TÖÖTLEMISVAHENDID JA SÄILITUSNÕUD

Seente toiteväärtuse, maitse ja värvuse alalhoiuks on oluline, et neid töödeldaks otstarbekohaste vahenditega ja säilitataks kohastes nõudes õigesti suletult. Roostetavad noad ja lusikad, halvasti puhastatud või ebasobivast materjalist nõud rikuvad seeni.

Vannid ja kausid seente pesemiseks olgu laiad ja avarad, nii et seened neis vabalt ujuvad. Väiksemas kausis pestagu seeni väikeste koguste kaupa, vett vahepeal vahetades.

Keedunõud. Seeni võib kupatada igasugustes küllalt suurtes keedunõudes, kuid alumiinium- ja tsingitud plekist keedunõust tuleb seened kohe pärast kupatamist välja valada. Alumiiniumnõud lähevad seentest väljaimbunud ainete mõjul tumedaks, tsingitud plekist võivad kupatusvette tekkida mürgised ühendid.

Omas mahlas või rasvaines kuumutamiseks võetagu emailitud või alumiiniumnõu. Viimasest valatagu seened kohe pärast kuumutamist välja. Malm-, vask- ja tinutatud keedunõud on täiesti ebakohased. Need annavad seente koostisainetega ühendeid, mis rikuvad seente värvust (malmnõudes värvuvad heledad seened tumedaks), vähendavad vitamiinisisaldust ja võivad isegi olla mürgised.

Hautamiseks väheses vedelikus või seente omas mahlas on kõige paremad tulekindlast klaasist nõud.

Hoiunõud. Soolatud, marineeritud ja hapendatud seeni hoitagu klaaspurkides, emailitud ämbrites, puust püttides või tünnides. Emailitud ämbritel tuleb kontrollida emaili: vanadel ämbritel on see mõnikord purunenud, selline ämber ei sobi enam seente hoiuks. Tinutatud ja tsingitud plekkämbrid on täiesti kõlbmatud: nende pealmine kiht lahustub nõrkades hapetes, seega ka seente vedelikus ning moodustab mürgiseid, tervist kahjustavaid ühendeid. Puunõud olgu uued või sellised, mida alati on kasutatud ainult seente säilitamiseks. Hapukurgi-, kapsa- või lihatünnid ei sobi, sest need annavad oma maitset edasi seentele. Vihmaveetünnides riknevad seened kiiresti.

Õhukindlalt suletavad purgid ja pudelid seente hoiuks olgu paraja suurusega, koguse jaoks, mis korraga ära kasutatakse. Suurema purgi avamise järel võivad ülejäänud seened rikneda.

Hoiunõude puhastamine. Enne seente sissepanekut pestagu hoiunõud hoolikalt puhtaks. Selleks tuleb neid vähemalt 8—

10 tundi leiges vees leotada. Siis pesta neid leelise-, pesupulbri- või soodavees, võttes 1 l vee kohta 1 supilusikatäis veepehmendit. Loputada keeva veega või keeta puhtas, lisanditeta vees 5—10 minutit, siis lasta nõrguda kuumas kohas või puhtal rätikul, mitte aga kuivatada rätikuga.
Pärast tühjenemist pestagu seente hoiuks kasutatud nõud kohe puhtaks ja hoitagu kaanega kaetult või kummuli asendis puhtas õhurikkas kuivas kohas.
Sulgemisvahendid. Puunõud olgu varustatud kahe kaanega: väiksem, vajutiskaas olgu parajalt nõusse mahtuv; suurem, kattekaas katku nõu pealt üleni. Kaaned küüritakse soodavee ja liivaga puhtaks, loputatakse keeva veega ning tahendatakse. Otse seentele, vajutiskaane alla paigutatakse puhas tugev läbikeedetud rätik, mis seeni üleni katab. Raskuseks asetatakse hästi puhtaks pestud raudkivi. Paekivi, betoonikamp ja metallvajutis rikuvad seente maitset ning värvust.
Klaaspurkide ja -pudelite sulgemiseks kasutatakse tsellofaani, plastikaati, pärgamenti, kummist ja plastmassist kapsleid, korke ja metallkaasi.
Tsellofaan, plastikaat ja pärgament loputatakse keevas vees. Korduvalt kasutatavat tsellofaani ning plastikaatkelmet leotatakse 10—15 minutit sooda lahuses ja loputatakse seejärel keedetud vees.
Plastmassist kapsleid ja korke leotatakse 10—15 minutit sooda või bensoehappe lahuses, siis loputatakse keedetud vees.
Kummikaaned ja -korgid pestakse soodaveega hästi puhtaks ja keedetakse puhtas vees 5—10 minutit, lastakse puhtal rätil nõrguda.
Metallkaasi pestakse soodavees, lastes neid selles 5—10 minutit liguneda, ja loputatakse läbi mitme keedetud vee. Keetmisel võib metallkaante kummitihend hapraks muutuda ja rabeneda.
Kõiki puhastatud kaasi hoitakse pärast loputamist puhtal rätil. Kui neid samal päeval ei kasutata, siis tuleb neid otse enne purgile panemist uuesti puhastada, vähemalt keedetud veega loputada.
Hoiuruum. Seeni tuleb säilitada puhtas jahedas pimedas ruumis. Soodsaim hoiuruumi temperatuur on +1 kuni +4°C. Kuivatatud seeni ja seenepulbrit tuleb hoida hästi kuivas ruumis, temperatuur võib olla kõrgem, kuid peab olema ühtlane.

SEENTE KONSERVEERIMINE

Seente säilitamise alused

Seened säilivad värskena ainult väga lühikest aega. Isegi külmas hoiukohas muutuvad nad juba päeva-paari vältel pehmeks, tumedaks või plekiliseks. Seente riknemist põhjustavad osalt nendes endis leiduvad fermendid, peamiselt aga mikroorganismid: hallitusseened, bakterid ja pärmseened. Viimaste sissepääsu soodustavad kahjurid — teod ja ussid.
Vigastamata, tervetel seentel on mikroorganismide areng takistatud, kuid rikutud, muljutud ning purustatud seentel pääsevad need viljakehasse, kus arenevad jõudsalt. Seente riknemine on eriti kiire seetõttu, et nad sisaldavad kõiki mikroorganismide arenguks vajalikke toitaineid: valke, süsivesikuid, mineraalaineid ja hästi rikkalikult vett. Seenerakkude pehmed kestad ei takista mikroobide levikut.
Seente pikemaajaliseks säilitamiseks on vaja mikroorganismid hävitada või nende arenemist pidurdada. Selleks on mitmesugused võimalused.
Külmus. Temperatuuril alla +6°C aeglustub mikroorganismide areng ja enamasti lakkab täiesti külmemas kui —18°C. Paljusid toiduaineid, samuti ka seeni, võib säilitada sügavkülmutatult. Need säilivad väga värske maitsega, kuid võivad ülessulanult oma fermentide mõjul mürgiseks muutuda. Seenekonserve tuleb säilitada jahedas ühtlases temperatuuris (+1—+6°C).
Kuivus. Kui seente veesisaldus langeb alla 14%, siis muutub mikroorganismide ainevahetus võimatuks ja seened säilivad. Sellel põhinebki seente kuivatamine ja seenepulbri valmistamine. Need tooted sisaldavad tavaliselt 13% vett.
Keedusool. Soolamine on juba kaua tuntud, odav ja laialt levinud seente säilitusviis. Keedusool on tugeva hügroskoopse toimega ning seetõttu väheneb seente rakkudes soola lisamisel vee hulk sel määral, et mikroorganismid ei saa toituda, kuigi soolatud seened näivad olevat küllalt veerikkad.
Happed. Paljud mikroorganismid, eriti roisubakterid ei arene happelises keskkonnas. Seente säilitamisel saab seda nähtust rakendada kahe konserveerimisviisi juures: marineerimisel lisatakse äädikhapet, seente hapendamisel aga tekitavad piimhappebakterid piimhapet. Happe kangus konserveeriva toime

saavutamiseks peab olema umbes 1,2 kuni 1,5 protsenti. Nõrgema äädikalahuse korral tuleb purgid õhukindlalt sulgeda.

Kuumus. Kuumutamisel mikroorganismid hävivad, seega on kupatatud ning omas mahlas kuumutatud seened otse pärast kuumutamist mikroobivabad. Selleks et takistada õhust uute mikroorganismide sattumist seentesse, tuleb seeni hoida õhukindlalt suletud nõus. Koos purgiga on vajalik seente steriliseerimine 100° C juures 60—90 minutit. Seente riknemist põhjustavad mikroorganismid võivad moodustada ühekordset kuumutamist üleelavaid eoseid. Nende hävitamiseks tuleb seenepurke ühe kuni kahe päeva pärast veel kord 30 minutit keemisel hoida. Purke tuleb tihti kontrollida. Kaane lahtimineku ja mullide või hallituse ilmnemise või lõhna muutumise korral ei tohi konservi kasutada.

Konserveeritavad seened olgu värsked, võimalikult samal päeval korjatud. Neid korjatagu hommikul, kui maapind on kastest tahenenud, või kuiva ilmaga. Vihmaga või kastemärjaga korjatud seened on vesised ega sobi säilitamiseks. Kõige paremini sobivad konserveerimiseks noored, kuid juba küllalt suureks kasvanud seened, mille eoslavakandja pole veel liialt välja arenenud. Liiga vanad, juba pehmeks muutuvad seened ei säili hästi, ka pole nendest valmistatud konservid maitsvad. Seened olgu terved, tiheda viljakehaga, riketeta. Sellistel seentel on loomulik kaitse mikroorganismide vastu, pealegi pole riknemist esilekutsuvad bakterid nendesse veel pääsenud.

Igale seeneliigile tuleb valida õige konserveerimisviis, mis selle seeneliigi väärtuslikke maitse- ja koostise omadusi ning värvust kõige paremini säilitab või isegi esile toob.

Soolamine

Soolata võib kõiki seeneliike, sest nii säilivad kõik seened hästi. Tuleb aga arvestada, et soola mõjul seentest palju toitaineid välja imbub ja maitse enam halveneb kui teiste säilitusviiside puhul. Seetõttu on õigem soolata halvemate maitseomadustega või kibedaid seeni: valgeid, tõmmusid või kollariisikaid, põdramokki, punaseid ja kirbeid pilvikuid, heinikuid. Mahedate pilvikute, kuuseriisikate, puravikkude, kukeseente, kitsemamplite ja šampinjonide säilitamiseks on mõned teised moodused paremad.

Iga seeneliiki eraldi nõusse soolates saadakse ühtlasema

kvaliteediga toode, kuid võib soolata ka segaseeni või panna paar-kolm ühetaolise maitsega seent ühte nõusse. Riisikaid võib soolata koos jalaga, kuid need võib ka ära lõigata ning soolata eraldi.

Seeni soolatakse toorelt või kupatatult. Kibedad või toorelt mürgised seened tuleb kindlasti kupatada. Kibedus soolamisel küll väheneb, mõnel juhul isegi kaob ühe kuni kahe kuu vältel, kuid varem kasutamiseks need ei sobi.

TOORESTE SEENTE SOOLAMINE

10 kg tooreste seente kohta võetakse 450 kuni 600 g soola (2—3 kl.).

Kuiva ilmaga korjatud seened puhastatakse, eemaldades kõik rikutud kohad. Mahedamaitselised seened pestakse kiiresti külma veega, kibedamaid leotatakse mõned tunnid või koguni üle öö. Seened nõrutatakse ning laotakse kihiti soolaga purki või tünni. Seenenõu põhjale puistatakse soolakiht, sellele seened, kübarad alaspidi, umbes 5—6 cm paksuse kihina, siis jälle sool. Peale pannakse paksem soolakiht, kaetakse puhta riidega, sellele asetatakse vajutiskaas ja kivi. Sel viisil soolatud seened vajuvad mõne päeva jooksul tugevasti kokku. Siis võib laduda peale uusi seeni või täita nõu varem mõnda väiksemasse nõusse soolatud seentega. Seentest väljaimbunud vedelikku mitte ära valada, see on maitsev suppide ja kastmete valmistamiseks koos seentega või isegi ilma seeni lisamata.

Nii soolatud seened sooldavad läbi ja muutuvad kasutamiskõlblikuks umbes 1 kuni kahe kuu jooksul, siis on seente toores maitse kadunud. See viis on kohane kännumamplite, kuuseriisikate, hobuheinikute ning mahedamaitseliste pilvikute soolamiseks.

Kuuseriisikaid, kitsemampleid, kase- ja haavapuravikke võib soolata ka kuivalt. Selleks puhastatakse kuiva ilmaga korjatud seened pehme harja või lapiga, liivaseid seeni võib pühkida niiske rätikuga, kui neid ei pesta ega leotata. Nõu põhja puistatakse puhast valget kuiva soola, siis laotakse kihiti soolaga seened, kübarapooled alaspidi. Laotakse korralikult ja ettevaatlikult, et seened ei puruneks. Pealmiseks kihiks on sool. Seente ja soola vahekord on sama, mis ülal toodud.

Vajutiskivi peab olema paraja raskusega: liiga kerge kivi puhul kerkivad seened üles, liiga raskega purunevad. Kui seened on kokku vajunud, pannakse peale järjest juurde.

KUPATATUD SEENTE SOOLAMINE

10 kg kupatatud seente kohta võetakse 450—600 g soola, (küüslauku, sibulat, mädarõigast, estragoni või tillivarsi).

Kuiva ilmaga korjatud seened puhastatakse ja pestakse, seejärel kupatatakse nõrgalt soolases vees vastavalt liigile ja mürgisusele. Jahutatakse külmas vees või tuuletõmbes, lastakse sõelal või hõredast riidest kotis tahedamaks nõrguda. Seened pannakse purki või tünni ja segatakse soolaga, peale pannakse riie, vajutiskaas ja kivi. Kui seened kokku vajuvad, võib mõne päeva pärast seeni ja vastaval hulgal soola lisada. Soola hulk sõltub hoiuruumist: niiskes ja soojas hoiuruumis tuleb panna soola rohkem, külmas hästi ventileeritavas hoiuruumis vähem. Maitseained pannakse hoiunõu põhjale või segatakse seentega. Sellisel viisil soolatakse kibedaid ja toorelt mürgiseid seeni. Need on kasutuskõlblikud umbes nädala pärast.
Seentest väljaimbuv soolvesi peab seeni kogu säilitusaja vältel katma, siis ei hakka seened hallitama. Kui soolvett on vähe ja seened jäävad kuivaks, siis tuleb peale kallata keedetud jahutatud soolvett, milleks 1 liitri vee kohta võetakse 50 g, s. o. 2 supilusikatäit soola.
Seismise vältel tuleb seeni aeg-ajalt kontrollida, vajaduse korral hallitus eemaldada. Hallitusega määrdunud kaas, kivi ja katteriie pestakse soodaveega ja keedetakse läbi, nõu sisemine serv pühitakse üle soola või äädika lahusesse kastetud rätiga.

NÄRTSITATUD SEENTE SOOLAMINE

10 kg tooreste seente kohta võetakse 400—500 g soola ($2—2^{1}/_{2}$ kl.), (küüslauku, peterselli, mädarõigast, tillivarsi või sellerit).

Puhastatud ja pestud seened närtsitatakse: kallatakse sõelale asetatult üle rohke keeva veega, hoitakse keeva vee aurus või kastetakse väheks ajaks keeva vette, nii et seened muutuvad painduvaks. Nad jahutatakse kiirelt, valades peale külma vett või hoides neid tõmbetuules, soolatakse samal viisil nagu tooreidki. Närtsitatud seened soolduvad läbi ja on söödavad juba 3—4 päeva pärast. See soolamisviis sobib pilvikute, kitsemamplite, heinikute jm. seente jaoks.

Hapendamine

10 kg seeni, 5—6 oksa (250—300 g) vaarika-, musta- või punasesõstralehti, 100—150 g tillivarsi koos õite ja seemnetega, petersellilehti, 1 mädarõikajuur või $^{1}/_{2}$—1 küüslaugusibul, 350—450 g soola, (keedetud vett), (3—4 spl. suhkrut, $^{1}/_{2}$—1 klaas hapupiimavett).

Hapendatakse igasuguseid riisikaid, kännu- ja kitsemampleid, kukeseeni, külmaseeni, puravikke ja teisi lihaka viljakehaga seeni. Valitakse noored terved kuiva ilmaga korjatud seened. Pärast seente puhastamist lõigatakse seenejalad lühemaks, pestakse seeni külmas vees. Mahedamaitselisi seeni leotatakse paar tundi, kibedamaitselisi 1—3 päeva, iga päev vett vahetades. Siis tahendatakse seened, lastes vee sõelal ära nõrguda.
Ettevalmistatud toored seened laotakse klaaspurki või puunõusse, kübarapooled alaspidi, kihiti lehtede ja maitseainetega. Hapendada võib ka ilma lehtedeta. Kui neid aga lisatakse, siis pannakse alumiseks ja pealmiseks kihiks lehed. Iga 5—6 cm paksuse seenekihi vahele puistatakse soola. Peale asetatakse vajutiskaas ja kivi. Tavaliselt imbub seentest välja nii palju vedelikku, et seened on kaetud, ja seened vajuvad kokku. Paari päeva pärast võib seeni ja vastaval hulgal maitseaineid juurde lisada. Soolvett peab olema nii palju, et vajutiskaas oleks kaetud. Seda saab osaliselt reguleerida vajutise raskusega, suurendades seente kuivemaks jäämisel raskust. Kui vedelikku siiski on vähe, siis lisatakse keedetud puhast vett või soola lahust, vastavalt sellele, kas seentele ka soola on vaja lisada või mitte. Seened hapnevad läbi umbes ühe kuni kahe kuu vältel. Hapnemisel kaob seente kibedus ja toores maitse, neid kasutatakse toorelt salatina või toitude lisandina. Hapnemise kiirendamiseks võib seentele lisada suhkrut ja hapupiimavadakut. Viimane toimib kultuurina: selles leiduvad bakterid arenevad kiiresti ja annavad seentele puhta maitse. Suhkrut vajavad nad toiduks. Hallituse ilmnemise korral pestakse kaant ja kivi äädika lahusega, hallitus eemaldatagu nii soolvee pealt kui ka nõu sisemiselt servalt.

Marineerimine

Seeni marineeritakse kupatatult või omas mahlas kuumutatult. Liikide järgi eraldi marineeritud seened on maitsvamad ning säilivad paremini, kuid marineerida võib ka segaseeni või paari ühetaolise maitsega seeneliiki üheskoos.
Alltoodud retseptides on arvestatud 3—4-protsendilise äädikhappesisaldusega marinaad, mis annab seentele umbes 1,25—1,5-protsendilise happesuse. See on küllalt säilitava toimega, kui hoiuruum on jahe ning püsivalt ühtlase temperatuuriga. Halvema, eriti ebaühtlase temperatuuriga hoiuruumi korral on vajalik kas tugevama kontsentratsiooniga marinaad, milleks tuleb lisada rohkem äädikhapet, või purkide ülekuumutamine ja hermeetiliselt sulgemine.
Marinaad peab seeni katma. Kui hoiuruum on kuiv ja purgid pole küllalt kindlalt suletud, on mõnikord vaja talve jooksul marinaadi või vett juurde lisada.
Marineeritud seeni hoitakse tavaliselt plastmassist kaanega purkides, kuid neid võib säilitada ka laia kaelaga pudelites, kus hoidise pealispind on väiksem ja seega aurumine väiksem kui purgis.
Äädikhappe asemel võib kasutada sidrunhapet, kuid selle säilitav toime on palju nõrgem. Sidrunhappega hoidiseid tuleb säilitada õhukindlalt suletud purkides ja steriliseerida 100°C juures 1 tund.

MARINEERITUD SEGASEENED

1 kg seeni, 1,5—2 klaasi vett, 50—70 g (½ pudelit) 30-protsendilist äädikhapet, 15—20 g (2—3 teelusikatäit) soola, 15 tera pipart, 10 tera vürtsi, 2 loorberilehte, 1—2 sibulat, (1 porgand).

Marineerimiseks valitakse väikesed seened või lõigatakse suuremad seened tükkideks. Värsked seened puhastatakse, pestakse külma veega ja tahendatakse sõelal. Seejärel keedetakse seeni väheses vees või vett lisamata 5—10 minutit. Kibedaid ja mürgiseid seeni kupatatakse eraldi vastavalt liigile. Vett keedetakse koos vürtside, ketasteks lõigatud sibulate ja porganditega mõned minutid, lõpuks lisatakse äädikhape. Tahendatud seened pannakse marinaadi, kuumutatakse selles 4—5 minutit, maitsestatakse. Seened tõstetakse purki

või pudelisse, peale kallatakse nii palju marinaadi, et seened on sellega kaetud. Nõu suletakse kohe, jahutatakse ja viiakse hoiuruumi.

MARINEERITUD KUUSERIISIKAD

1 kg väikesi kuuseriisikaid, 2—3 teelusikatäit soola, 6—8 tera pipart, 1 loorberileht, 50—70 g (½ pudelit) 30-protsendilist äädikhapet, (1 sibul), (½ teelusikatäit suhkrut), (2 klaasi vett).

Kuuseriisikad puhastatakse, pestakse kiiresti külma veega ja kuumutatakse keedunõus üsna vähese veega koos soola ja maitseainetega 15—20 minutit. Sibulakettad võib lisada kuumutamise lõpul toorelt. Kuumutamise ajal segatakse seeni, et need põhja ei hakkaks. Kuumutamisel imbub seentest mahl välja, mis võib jääda ka marineerimisvedelikuks. Sellele lisatakse äädikhape ja keedetakse koos seentega 3—5 minutit. Seened tõstetakse koos marinaadiga kuumalt kuuma purki, suletakse kohe.
Nii saadakse tumeda marinaadiga, kuid hästi säilinud toiteväärtusega seened. Kui soovitakse heledat marinaadi, siis tõstetakse läbikuumutatud seened oma leemest välja, selle asemele pannakse veega lahjendatud ja suhkruga maitsestatud äädikhape. Selles marinaadis keedetakse seened läbi ja pannakse siis purki. Seentest väljaimbunud maitsestatud mahl kasutatakse supi või kastme valmistamiseks. Sibulad kuumutatakse sel juhul viimases marinaadis.

MARINEERITUD PURAVIKUD

1 kg kivi-, puna-, kasepuravikke, kuld- või võitatikaid, 20 g (3 teelusikatäit) soola, 12 tera pipart, 5 tera vürtsi, 2 loorberilehte, veidi muskaatpähklit, 60—70 g (⅔ pudelit) 30-protsendilist äädikhapet, ½ teelusikatäit suhkrut, (1—2 klaasi vett), (1 sibul).

Puravikud puhastatakse, pestakse kiiresti külmas vees, nõrutatakse sõelal. Väikesed seened jäetakse terveks, suured lõigatakse parajateks tükkideks. Seened pannakse keedunõusse, mille põhi on niisutatud, soola puistatakse peale ja kuu-

mutatakse. Seentest väljaimbunud mahlas keedetakse neid 5—10 minutit, siis lisatakse vürtsid ja sibulad, kuumutatakse veel paar minutit. Marinaadiks võib kasutada seente mahla, lisades sellele äädikhappe. Kuna seenemahl on tume, eelistatakse sageli heledat marinaadi. Sel juhul tõstetakse seened oma mahlast välja. Veest, suhkrust ja äädikhappest keedetakse marinaad, sellesse pannakse puravikud koos maitseainetega, keedetakse paar minutit ja tõstetakse siis purkidesse. Suletakse kohe. Seeneleem kasutatakse sel juhul supis või kastmes.

MARINEERITUD ŠAMPINJONID

1 kg šampinjone, 2 klaasi vett, 50—60 g ($1/2$ pudelit) 30-protsendilist äädikhapet, 10 tera pipart, 2 loorberilehte, 10 g (1—2 teelusikatäit) soola, veidi muskaatpähklit.

Väikesed šampinjonid puhastatakse, pestakse külma veega ja nõrutatakse. Vesi maitsestatakse äädikhappega ja kuumutatakse koos vürtsidega keemiseni. Seened keedetakse väheses soolaga maitsestatud vees 5 minutit, tõstetakse siis vahukulbiga välja, lastakse nõrguda ja pannakse marinaadi, keedetakse selles veel mõni minut. Pannakse purkidesse, need suletakse kohe, jahutatakse. Šampinjone võib marineerida ka oma mahlas, kuid see on üsna tume, seetõttu hoidis on vähem isuäratav.

MARINEERITUD MÄNNIRIISIKAD

1 kg väikesi männiriisikaid, 2 klaasi vett, $1/2$ pudelit 30-protsendilist äädikhapet, 1 spl. soola, 1—2 tl. suhkrut, 10 tera pipart, 5 tera vürtsnelki, 2 loorberilehte, 1—2 sibulat, $1/2$ porgandit.

Männiriisikad puhastatakse, pestakse ja kupatatakse. Veest, maitseainetest ja ketasteks lõigatud köögiviljadest keedetakse marinaad, millele viimase ainena lisatakse äädikhape. Tahedaks pigistatud seened pannakse marinaadi ja keedetakse selles veel 5—10 minutit. Seejärel tõstetakse seened koos marinaadiga purkidesse ja suletakse kohe.

MARINEERITUD PILVIKUD

1 kg väikesi pilvikuid, 1 spl. soola, 2 klaasi vett, $1/2$ pudelit 30-protsendilist äädikhapet, 15 tera pipart, 2 loorberilehte, 10—12 väikest pärlsibulat, 2—3 tera vürtsnelki, $1/2$ tl. suhkrut.

Väikesed ümmarguse kübaraga pilvikud puhastatakse ja pestakse. Punaseid pilvikuid kupatatakse nõrgalt soolases vees, teisi kuumutatakse omas mahlas vähese soolaga, seejärel nõrutatakse. Veest, vürtsidest ja väikestest tervetest pärlsibulatest keedetakse marinaad, millele viimase ainena lisatakse äädikas. Maitsestatakse, siis pannakse seened marinaadi ja keedetakse veel 5—6 minutit. Kuumad seened tõstetakse purkidesse koos sibulatega, marinaad keedetakse veidi kangemaks ja kallatakse siis peale. Purgid suletakse kohe, jahtunult paigutatakse hoiuruumi.

SEGASALAT SEENTEGA

400 g väikesi seeni, 400—500 g (1 liiter) väikesi kurke, 5—6 väikest tomatit, 1 lillkapsas, 300 g kaunube (aedube), 2 klaasi värskeid herneid või lesthernekaunu, 200 g väikesi porgandeid (karotte), 1 l vett, 1—2 pudelit 30-protsendilist äädikhapet, 1 spl. soola, 1 tl. terapipart, veidi ingverit ja muskaatpähklit, 5—6 vürtsnelki, 1 tl. suhkrut.

Valitakse väikesed ühesuurused ümmarguse kübaraga seened. Need puhastatakse, pestakse ja kuumutatakse omas mahlas või kupatatakse (vastavalt vajadusele). Kurgid ja tomatid pestakse, teised köögiviljad puhastatakse ja keedetakse aurus või soolaga maitsestatud vees. Nõrutatud ja jahtunud toiduained laotakse kihiti purki, peale valatakse vürtsidega keedetud marinaad, nii et see paar sentimeetrit toiduainetest üle ulatub. Selleks et toiduained üles ei kerkiks, võib nendele asetada kerge vajutise. Purk suletakse jahtunult.
Segasalati koostist võib soovi kohaselt muuta, mõnda toiduainet välja jättes või juurde lisades. Mitmest eri värvuse ja maitsega toiduainest koosnev segasalat on maitsvam kui liiga ühelaadiline. Kui salatisse herneid ei panda, siis suurendatagu suhkru kogust.

Halva hoiuruumi või nõrgema äädikhappega marinaadi korral on vaja purke steriliseerida 90°C temperatuuril 60 minutit ja paari päeva pärast uuesti samal temperatuuril 30 minutit.

Säilitamine õhukindlalt suletud purkides

Õhukindlalt suletud purkides säilitatud seentel püsib täiesti värske seene maitse ja lõhn, seetõttu sobib see säilitusviis esijoones maheda maitsega, kõrge toiteväärtusega seente — puravikkude, šampinjonide, kukeseente, kuuseriisikate, kitsemamplite jt. alalhoiuks.
Seened peavad olema täiesti värsked, kindlasti samal päeval korjatud, ainult siis on nende säilimine kindel.
Parima maitsega konserv saadakse, kui iga seeneliik eri purgis säilitatakse, sest nii on toidul selle seeneliigi iseloomulik maitse ja lõhn. Kui seeni on vähe, siis võib koos konserveerida paari ühetaolise maitsega liiki, näiteks puravikke ja kuuseriisikaid, kukeseeni koos pilvikutega jm. Kui konservi pannakse kibeda maitsega seeni, siis tuleb need enne teiste seentega segamist eraldi kupatada, et nende kibedus teiste seente maitset ei rikuks.
Õhukindlalt suletavasse purki panemiseks võib seeni ette valmistada mitut moodi.

SEENED OMAS MAHLAS

1 kg seeni, 20 g (1 spl.) keedusoola.

Väikesed seened jäetakse terveks, suuremad poolitatakse või lõigatakse tükkideks, kuid ei hakita. Suurtel seentel võib kübara lõigata ribadeks, jalad aga õhukesteks ketasteks.
Puhastatud, pestud ja tükeldatud seened pannakse keedunõusse, mille põhi on veega märjaks kastetud, lisatakse sool ja kuumutatakse, kuni seentest mahl eraldub ja seened selles pehmeks keevad. Parima maitsega seened saadakse, kui neid kuumutatakse vaevalt keevana (90—95° C juures) 10—20 minutit, olenevalt seenetükkide suurusest. Keemast tõstetakse seened kuumadesse puhastesse purkidesse. Peale kallatakse nii palju keeva seenemahla, et seened oleksid vedelikuga kaetud. Purgid suletakse kohe õhukindlalt, jahutatakse kiiresti. Heas ühtlase temperatuuriga pimedas hoiuruumis säilivad seened niiviisi purki pandult hästi.

Halva hoiuruumi korral on vaja täidetud purke veel kord keeta. Selleks asetatakse pooleldi kinni keeratud kaantega purgid niisama kuuma vette, nagu on purgidki, ja kuumutatakse 100°C temperatuuril pooleliitriseid purke 1 tund, liitriseid või suuremaid 1,5 tundi, kolmeliitriseid 2 tundi. Paari päeva pärast keedetakse uuesti 30 minutit.
Selline säilitusviis on soovitatav eriti kuuseriisikate, kitsemamplite ja puravikkude jaoks.

SEENED SOOLVEES

1 kg seeni, 2 klaasi vett, 2—3 tl. keedusoola, tükike küüslauku.

Noored ühtlase suurusega seened puhastatakse, pestakse ja kupatatakse 5—10 minutit. Seened jahutatakse külmas vees, surutakse tahedamaks või lastakse kotis nõrguda, siis pannakse purki või pudelisse. Peale valatakse keedetud soolvesi, nii et seened oleksid sellega üleni kaetud. Purgid suletakse ja kuumutatakse 100° C juures 1 tund. Metallkaas pannakse purgile kergelt peale kuumutamise algul, tsellofaani ja plastmasskaantega suletakse purgid ja pudelid kuumutamise lõpul, kohe steriliseerimisveest väljavõtmisel.
Sellist säilitusviisi saab rakendada kõigi seeneliikide jaoks, näiteks kibeda maitsega pilvikute liigid, kase-, valged ja kollariisikad jm.

PRAETUD SEENED

1 kg seeni, (3 liitrit), 350 g võid, 20 g (3 tl.) soola.

Värsked, äsja korjatud seened puhastatakse, pestakse kiirelt külmas vees, tahendatakse ja lõigatakse ribadeks või tükkideks. Või sulatatakse keedunõus, sellesse pannakse seened, lisatakse sool, kuumutatakse nõrgal tulel kaanega kaetult, nii et seened tasaselt keevad, 45—50 minutit. Edasi praetakse ilma kaaneta, kuni seentest väljavalgunud vesi on aurunud ja või muutunud selgeks. Kuumad seened tõstetakse väikestesse, ühekorraga ärakasutatavatesse purkidesse, mis eelnevalt on kuumas vees kuumutatud. Peale pannakse sulavõi, mis seeni vähemalt 1 cm paksuse kihina peab katma. Purgid

suletakse kohe ja jahutatakse. Heas hoiuruumis säilivad selliselt praetud seened ilma üle kuumutamata. Halva hoiuruumi korral tuleb poolsuletud purgid üle kuumutada (100°C temperatuuril 1 tund), pärast kuumutamist õhukindlalt sulgeda.
Kuna rasvained valguse mõjul rääsuvad, tuleb praetud seente säilitamiseks kasutada võimalikult tumedaid purke ja pudeleid ning hoida pimedas kuivas jahedas ruumis.
Praadimiseks sobivad esijoones kivipuravikud, kuuseriisikad, kukeseened ja šampinjonid.
Või asemel võib rasvainena kasutada ka sulatatud sea- või taimerasva, taimeõli vm., kuid võiga on seened kõige maitsvamad.

Seeneekstrakt

Seeneekstrakti valmistamiseks võib kasutada mahla, mis puravikkudest, kuuseriisikatest ja teistest maheda maitsega seentest ilma veeta kuumutamisel välja imbub. Seda on tavaliselt nii palju, et kõike seente katmiseks purgis vaja ei lähe. Selleks võib aga võtta ka vanemaid, vähemväärtuslikke ja segaseeni ning seente puhastamisel saadud puhtaid jäätmeid: seenejalgu, torikukihti, purunenud seenetükke ja muud. Seenemass hakitakse või aetakse läbi hakkmasina, kuumutatakse omas mahlas, hoides seda 30 minutit keemistemperatuuril, nõrgalt keevana. Seenemahl kurnatakse läbi marli või linase riide, mida eelnevalt on keevas vees niisutatud; seenemass pigistatakse mahlast kuivaks. Sama seenemassi võib vähese veega veel kord läbi keeta ja uuesti kurnata, et kogu mahla kätte saada. Saadud vedelikule lisatakse 1 liitri kohta 1—2 teelusikatäit valget soola ning aurutatakse nõrgal tulel laias kaaneta keedunõus, kuni ekstrakt muutub paksemaks, siirupitaoliseks. See ei valgu lusikalt täiesti maha, vaid katab lusikat õhukese kihina. Ekstrakt kallatakse kuumalt väikestesse kuumutatud pudelitesse, need suletakse kohe õhukindlalt, jahutatakse kiiresti. Pudelid olgu nii väikesed, et ekstrakt avatud pudelist paari päeva vältel ära kasutatakse. Halva hoiuruumi korral tuleb pudeleid kuumutada 100°C temperatuuril 30—45 minutit.
Seeneekstrakti kasutatakse peamiselt suppide ja kastmete maitsestamiseks, selle maitse meenutab lihapuljongit.

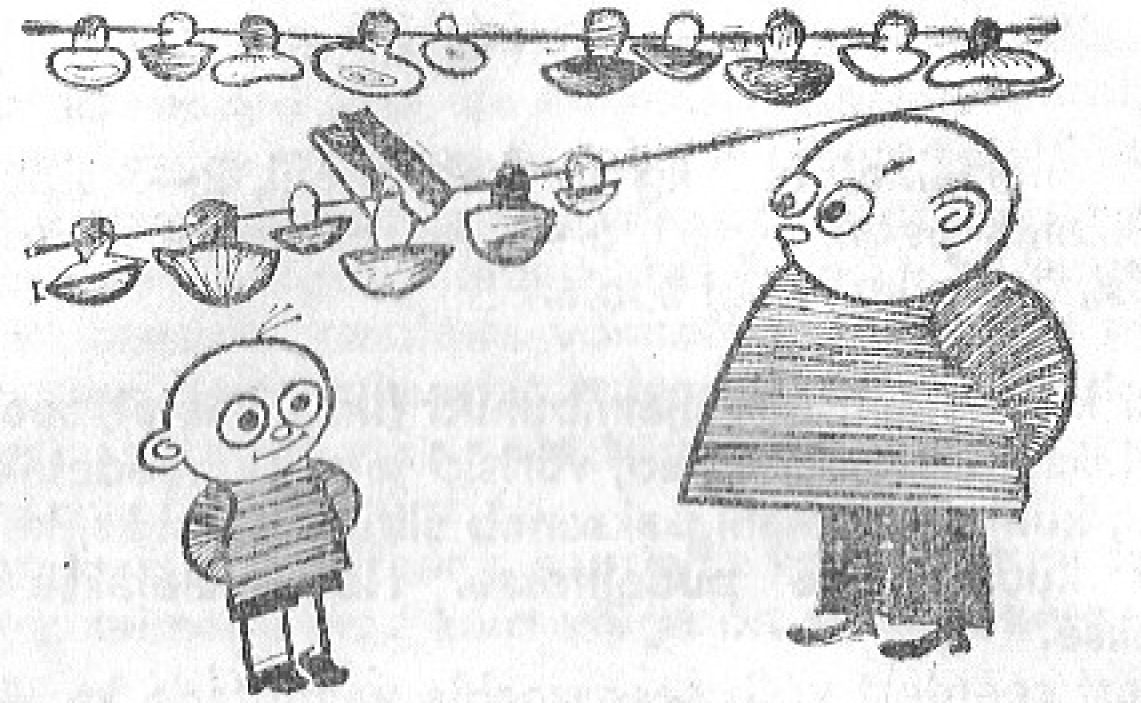
VÜRTSIDEGA SEENEMAHL

1 liiter seenemahla või 2 kg värskeid seeni, 2—3 sibulat, 2—3 teelusikatäit peent pipart, 5—6 loorberilehte, ½ teelusikatäit vürtsi, 2 supilusikatäit soola.

Seentest kuumutamisel väljaimbunud (ilma veeta) seenemahlale lisatakse hakitud sibulad, vürtsid ja sool, keedetakse nõrgal tulel, kuni seenemahl pakseneb siirupitaoliseks, kallatakse kuumalt kuumadesse pudelitesse. Need suletakse kohe ja jahutatakse.
Toorestest seentest võib seenemahla valmistada ka järgmisel viisil: puhastatud, pestud ja tahendatud seened või seenetükid hakitakse peeneks või aetakse läbi hakkmasina, segatakse soola ja vürtsidega, hoitakse 3—4 päeva külmas kohas. Seentest imbub selle aja vältel rohkesti mahla välja. See pigistatakse läbi keeva veega niisutatud riide, siis lisatakse hakitud sibulad ja keedetakse mahl paksemaks.
Halva hoiuruumi korral tuleb mahlapudeleid 30 minutit keeta või suurendada soola kogust.
Vürtsidega seenemahl tuleb toitudele lisada enne teisi maitseaineid, muidu vürtsitatakse toit kergesti üle.

Kuivatamine

Kuivatamiseks korjatagu noored värsked seened kuiva ilmaga.
Kõik seeneliigid, mis kupatamist ei vaja, on kohased kuivatamiseks. Eriti hea maitsega on kivi-, kase-, haavapuravikud, kukeseened, sirmikud. Kevadkogritsad muutuvad kuivatamisel ohutuks, nende mürgisus kaob.
Seened puhastatakse pehme lapi, harja, laia pintsli või noaga metsaprahist ja mullast. Suuremail seentel eemaldatakse jalg. Vanemail seentel kõrvaldatakse kübaraalune torukeste või lehekeste kiht. Väiksemad seened kuivatatakse tervelt, suured lõigatakse pooleks või neljaks. Puhtaid puravikujalgu võib kuivatada eraldi.
Kuivatatavaid seeni ei pesta, see raskendaks kuivatamist.
Kuivatada võib mitmel viisil.
Restil või sõelal — kuivatis või kodus pliidil, praeahjus vm. Puhastatud seened laotakse, kübarad alaspidi, õhukese



kihina sõelale, restile, paberiga kaetud plaadile või raami külge pingule kinnitatud marlile ja asetatakse kuivatisse, soojale pliidile või praeahju. Kuivatatakse algul 40—50°C temperatuuril. Kui seened on närtsinud, asetatakse nad soojemasse — 70—80°C. Seeni ei tohi kuumutada üle 95°C, siis nende maitse muutub. Ka alguses kohe liiga sooja pannes seened kuivamise asemel küpsevad. Soovitatav on seeni kuivamise vältel paar korda koos alusega kuivatist välja võtta ja kiirelt tuulutada, siis jäävad nad värvuselt heledamaks.

Nöörile aetult väljas päikesepaistel, pööningul või saras saab meil seeni esialgselt kuivatada ainult väga kuiva ja sooja ilmaga. Enamasti on seente korjamise ajal ilmad juba nii jahedad, et seened kuivamise asemel riknevad ning ussitavad. Lõplikuks kuivamiseks on peaaegu alati vaja neid soojemasse kohta asetada.

Nöörile aetult sooja pliidi kohal, soojas õhutõmbes või ahju lähedal kuivatades tuleb hoolitseda, et soojus oleks paras. Seened ei tohi kõrbeda ega liiga aeglaselt kuivada. Tuuletõmmet peab olema küllaldaselt ja ruum ei tohi olla niiske, muidu seened hallitavad ning roiskuvad.

Seeni kuivatatagu seni, kuni neist pigistamisel enam mahla ei eraldu, kuid nad on veel painduvad ega murdu. Liiga kuivad seened on rabedad ja pudenevad. Värvuselt on kivipuravikud, kukeseened ja sirmikud heledad, kase- ja haavapuravikud mustjad.

Kuivatatud seeni säilitatakse kuivas jahedas ruumis liikide järgi eraldatult kaanega kaetud purkides või plastikaatkottides. Aeg-ajalt neid kontrollitakse, et nad ei rikneks. Enne tarvitamist pestakse kuivatatud seeni külmas vees ja leotatakse, kuni nad pehmenevad. Tavaliselt nõuab see 2—3 tundi. Leotusvesi lisatakse toidule.

Seenepulber

Seenepulbrit võib valmistada igasugustest söögiseentest. Kõige maitsvam toode saadakse hea lõhna ja meeldiva maitsega seentest: kuuseriisikatest, sirmikutest, kevadkogritsatest jm., kuid sobivad ka segaseened.

Puhastatud kuivad seened lõigatakse õhukesteks viiludeks ja kuivatatakse purukuivaks ning kõvaks. Jahtunud seened jahvatatakse kohvi- või pipraveskis peeneks. Kui saadud seenepulber on jäme, siis sõelutakse see läbi, jämedamat osa kuivatatakse veel ning jahvatatakse siis uuesti. Peen pulber lahustub kergemini ja on ka kergemini omastatav.

Seenepulbrit säilitatakse kuivas kohas kaanega kaetud pudelis, purgis või plastikaatkotis.

Enne kasutamist segatakse seenepulber vähese leige veega ning lastakse 20—30 minutit paisuda, siis lisatakse toidule ja keedetakse selles 10—15 minutit.

Seenepulber on heaks maitselisandiks suppidele, kastmetele, hautatud liha- ja köögiviljatoitudele. Kuna seened pulbrina on hästi peenestatud, seejuures väga kuivad, säilib seenepulber paremini kui teised seenekonservid, ühtlasi on selle toiteväärtus eriti kõrge.

SEENEHOIDISTE KASUTAMINE

Soolatud seened

Soolatud seeni tuleb võtta hoiunõust kihtide viisi, nii et nende pealmine pind alati oleks tasane ja soolveega kaetud. Ebatasane, veest väljaulatuv seenekiht rikneb kergesti.

Seeni pestakse külma veega ja leotatakse siis 1—2 tundi. Kui soovitakse soola väljaligunemist kiirendada, siis vahetatagu vett või hoitagu seeni voolava vee all. Soojas vees leotamine kahjustab seente maitset.

Leotatud seened on kohased külmade ja kuumade kastmete, salatite, kotlettide, täidiste ja vormitoitude valmistamiseks. Kuna soolatud seente maitse on tunduvalt nõrgem kui värsketel, lisatagu nendest valmistatud kuumadele toitudele seenemahla või -ekstrakti ning maitsestatagu ka teiste maitseainetega hästi hoolikalt.

Kuivatatud seened

Kuivatatud seeni pestakse rohke leige või sooja veega, sest need on tavaliselt tolmused. Seejärel leotatakse neid külmas vees. Väikesed seened ja seenetükid ligunevad pehmeks 2—3 tunniga, suuremate seente pehmenemiseks võib kuluda 6—8 tundi. Keedetakse leotusveega pehmeks (10—15 minutit) ja kasutatakse koos keetmisveega. Supis, kastmes, vormitoidus ning täidises kuumutatakse neid veel koos toiduga. Kui kuivatatud seentest soovitakse valmistada külma kastet või salatit, siis tuleb neid leotusveega veidi kauem keeta ja kontrollida, et nad oleksid täielikult pehmenenud.

Hapendatud ja marineeritud seened

Hapendatud ja marineeritud seened on salatina kasutamiseks valmistooted. Serveeritakse mitmesuguste toitude juurde või iseseisva suupistena. Neist võib valmistada ka teiste lisandite ning mõne salatikastmega segasalateid, külmi kastmeid ja külmtoitude täidiseid. Väikesed valitud seened on kohased külmroogade kaunistuseks.

Õhukindlalt suletud purkides säilitatud seened

Õhukindlalt suletud purkides võivad areneda mõned anaeroobsed (õhu hapnikku mittevajavad) mikroorganismid. Need võivad seentes tekitada mürgiseid ühendeid. Seeni, mille loomulik värske lõhn on kadunud, mille vedelikus on vahumullikesi või mille värvus on muutunud, ei tohi toiduks tarvitada. Ka kuumutamine ei tee sellist hoidist ohutuks.
Hästi säilinud hoidis on täiesti värske maitse ja lõhnaga. Omas mahlas ja soola lahuses säilitatud seened on kohased igaks otstarbeks nagu värsked seenedki. Supi, kastme ja vormitoidu valmistamiseks tarvitatakse ka seentel olev vedelik.
Salati, külma kastme, kotlettide ja täidiste valmistamisel tõstetagu seened mahlast välja, kuid vedelik kasutatagu mõne teise samal päeval valmistatava toidu juures ära.
Praetud seened sobivad mitmesuguste kuumade toitude jaoks. Nendest võib valmistada iseseisvaid seenetoite (supp, kaste) või lisandeid teistele toitudele (täidised, vormitoidud, lihatoidud). Praetud seeni kuumutatagu esialgu ilma lisanditeta. Kui ilmneb mingisugune lõhna muutus, siis seeni ei kasutata. Kuumadele seentele lisatakse teised toiduained.

Seenemahl ja -ekstrakt

Seenemahl ja -ekstrakt annavad kuumadele soolatud seentest valmistatud toitudele meeldiva värske seene maitse. Neid võib aga lisada ka ilma seenteta valmistatud aedvilja- ja lihatoitudele, pruunidele kastmetele ning vormitoitudele. Oluline on, et seenemahla või -ekstrakti lisataks parajal määral. Liiga suur annus muudab toidu väga tugevamaitseliseks, mis pole enam hea.

SEENETOIDUD

Seeni kasutatakse tihti liha asemel, sest nende maitse ning koostis on teatud määral liha taoline. Veel paremini sobivad seened kastmete, salatite ja täidiste valmistamiseks ning aedvilja-, tangu-, makaroni- ning lihatoitude juurde maitselisandiks.

Seenetoidud tuleb valmistada väikestes, korraga ärakasutatavates kogustes. Valmistoiduna seismisel ja korduval soojendamisel tekivad seentes kiiresti mürgised ühendid, mis raskeid toidumürgitusi esile võivad kutsuda. Kui avatud konserve või värskelt valmistatud seenetoitu siiski üle jääb, siis hoitagu neid klaas- või emailitud nõus võimalikult külmas kohas, kuid mitte kauem kui üks ööpäev.

Maitsvate seenetoitude saamiseks peab seeni õigesti kuumutama. Liiga äge või pikaajaline keetmine teeb seened nahkjaks, sitkeks ja rikub nende maitset. Soovitatav on seeni kuumutada umbes 90—95°C temperatuuril, nii et hautamisvedelik ainult nõrgalt keeb. Üsna peeneks hakitud seened saavad valmis 10—15 minutiga, jämedamalt lõigatud seened vajavad valmimiseks 20—25 minutit. Kõvemate seente (krõmpspilvik jm.) keetmisvedelikule võib lisada veidi söögisoodat — 1 kg seente kohta 1/5 teelusikatäit. Söögisooda soodustab rakuseinte lahustumist ja raskesti seeduvate valkude lagundamist seedemahlade poolt. Suurem söögisooda hulk mõjub aga kahjustavalt.

Seened on võrdlemisi raskesti seeditavad, seepärast ei sobi nad laste ja paljude haigete toiduks. Ka mõningatel tervetel inimestel on seente suhtes ülitundlikkus, mis avaldub kas mõne üksiku seeneliigi või üldse seente tarvitamisel. Sel juhul tuleb seente söömisest loobuda või süüa neid liike, milliseid organism välja kannatab, mõõdukates kogustes ning hästi läbi mälutult.

Seened sisaldavad väga rikkalikult mitmesuguseid lõhna- ja maitseaineid. Selleks et need mõjule pääseksid, tuleb seenetoite tagasihoidlikult maitsestada. Liiga tugev vürtsitamine varjab seente iseloomuliku maitse. Ka soolaga ei tohi liialdada. Kõige kohasemad seenetoitude maitsestamiseks on aedviljad: sibul, petersell, till, õun. Pipart ja teisi vürtse (muskaat, nelk, lõhnpipar e. vürts jm.), mida pea kõigis retseptides mainitakse, tuleb lisada üsna vähe. Need peavad seente loomulikku maitset veidi rõhutama, ise mitte teravalt tundudes. Eriti vähe on vaja vürtse lisada maheda maitsega seentele — kuuseriisikatele, puravikkudele, kukeseentele jm. Äädika asemel on enamasti parem lisada mõnda heledat haput mahla: sidruni-, õuna- või valgesõstramahla. Kibedaid seeni võib maitsestada tugevamalt, eriti õige on nendele rohkesti lisada maitseköögivilju.

Järgnevalt toodud retseptid on arvestatud enamasti 4—5 inimesele. Sulgudes on märgitud need toiduained, mille lisamine on suvaline. Kuna toiduvalmistamine pole matemaatika, võib ka teiste toiduainete hulki vajaduse ning soovi järgi muuta, uusi kombinatsioone moodustada.

Edu ja õnne seenetoitude valmistamisel!

KÜLMTOIDUD SEENTEST

Külmtoiduna võib lauale anda marineeritud ja omas mahlas kuumutatud seeni. Külmi seenetoite valmistatakse ka kupatatud ja soolatud seentest. Viimaseid leotatakse külmas vees paraja soolasuseni, siis tükeldatakse ja segatakse lisanditega. Kuivatatud seentest külmtoite valmistades seened leotatakse ja keedetakse pehmeks, seejärel tükeldatakse ning segatakse teiste ainetega.

KÜLM SEENEKASTE

300—400 g kuumutatud seeni, 1 sibul, (1 õun), 1 1/2 klaasi hapukoort, maitseaineid (soola, suhkrut, sinepit, äädikat), sibulapealseid, tilli.

Seened, sibul ja õun hakitakse ning segatakse maitsestatud hapukoorega. Peale puistatakse peeneks lõigatud maitserohelist.

Kaste sobib külmlauale, kuumade kartulite või tangupudru kõrvale.

SEENE-MÄDARÕIKAKASTE

300—400 g kuumutatud seeni, 3—4 spl. riivitud mädarõigast, 1 klaas hapukoort, soola, suhkrut, äädikat või haput mahla, tilli või petersellilehti, sibulapealseid, (1—2 muna).

Seened hakitakse või lõigatakse peenteks ribadeks, segatakse juurde mädarõigas ja maitsestatud hapukoor. Peale puistatakse peenestatud maitserohelist, kaunistatakse munalõikude ning maitserohelise lehtedega.

SEENE-, KURGI-TOMATIKASTE

250—300 g kuumutatud seeni, 1 sibul, 1—2 tomatit, 1 väike hapukurk, 1 klaas hapukoort või $1/2$ klaasi hapukoort ja $1/2$ klaasi majoneeskastet, soola, suhkrut, pipart, 1 muna, sibulapealseid, tilli või petersellilehti.

Seened lõigatakse ribadeks või väikesteks kuubikuteks, lisatakse hakitud sibul, sektoriteks lõigatud tomatid, õhukesed kurgiviilud, munalõikuriga tükeldatud kõvaks keedetud muna. Kõik toiduained pannakse segamini salati serveerimise kaussi, peale kallatakse maitsestatud salatikaste, millele on lisatud tomatist ja kurgist tükeldamisel väljaimbunud mahl. Segatakse kergelt.
Kaste on kohane külmlaual, kuumade kartulite ning makaronide kõrvale ja võileibade katteks. Viimasel juhul lisatakse salatikastet ainult nii palju, et see toiduaineid seob.

SEENE-, ÕUNA-MUNAKASTE

250—300 g omas mahlas kuumutatud seeni, 2—3 haput õuna, 2 kõvaks keedetud muna, 1—$1\frac{1}{2}$ klaasi hapukoort või kefiiri, soola, suhkrut, äädikat, tillilehti.

Seened jahutatakse. Lisatakse peenestatud õunad, munad ja maitsestatud hapukoor või kefiir.

SEENE-KARTULISALAT

300 g soolatud, marineeritud või omas mahlas kuumutatud seeni, 4—5 kartulit, 1 kurk või $1/2$ klaasi hapukapsaid, 1 sibu

või 50—100 g sibulapealseid, 1—$1\frac{1}{2}$ klaasi hapukoort, soola, suhkrut, sinepit, murulauku, tilli või petersellilehti, (1—2 kõvaks keedetud muna), (2—3 tomatit või piprakauna).
Seened, keedetud kartulid ja teised toiduained lõigatakse ilusateks tükkideks ja segatakse maitsestatud hapukoorega, kaunistatakse maitserohelisega. Salatile võib panna ka munaviile ning tomati- või pipralõike.

SEENE-MAKARONISALAT

250—300 g soolatud, marineeritud või omas mahlas kuumutatud seeni, 100—150 g makarone, 1 väike sibul, 1—2 keedetud muna, 2 spl. herneid, 1 tomat või hapukurk, 1—$1\frac{1}{2}$ klaasi hapukoort või hapukoore ja majoneeskastme segu, soola, pipart, sinepit.

Makaronid keedetakse soolaga maitsestatud vees pehmeks ja lõigatakse umbes 1 cm pikkusteks tükkideks. Seened hakitakse või lõigatakse ribadeks, sibul hakitakse, munad ja tomat või kurk lõigatakse viiludeks. Kõik toiduained pannakse kaussi ja kallatakse peale maitsestatud salatikaste. Kaunistatakse maitserohelise, muna- ja tomatilõikudega.

SEENE-MAISISALAT

1 klaas marineeritud või 25—30 g kuivatatud seeni, 2 klaasi keedetud maisiseemneid (piimküpsuses), 1 suur sibul, 2 keedetud muna, 1 hapukurk, 1 klaas hapukoort või $1/2$ klaasi taimeõli, soola, suhkrut, äädikat, sinepit, pipart, tomatit või punast kaunpipart, maitserohelist.

Ettevalmistatud seened lõigatakse ribadeks või õhukesteks tükkideks, segatakse maisiterade, hakitud sibula, munade ja kurgitükkidega, asetatakse salatikaussi. Peale valatakse maitseainetega segatud kaste, tomati- või punase kaunpipra lõigud ning maitserohelise lehed. Sibulad võib asendada murulauguga.

SEENE-KANASALAT

1 klaas omas mahlas kuumutatud seeni, 2 klaasi kanalihatükke, $1/2$ klaasi keedetud selleritükke, $1/2$ klaasi majoneeskastet,

½ klaasi vahustatud rõõska koort (35 %-line), peterselli- ja tillilehti, sidruni- või apelsiniviile.

Ilusateks tükkideks lõigatud seened, kanaliha ja seller segatakse majoneeskastme ja vahustatud koore seguga, maitsestatakse. Vaagnale või salatikaussi pandud salat kaunistatakse sidruni- või apelsiniviilude ning maitserohelise lehtedega.

SEENE-MUNASALAT

1 klaas oma mahlas kuumutatud seeni, 3 kõvaks keedetud muna, 2—3 tomatit, 1 värske kurk, 50 g lehtsalatit, 1 keedetud lillkapsas, ½ klaasi majoneeskastet, ½ klaasi hapukoort, veidi kastet «Lõunamaine», 1—2 porgandit, tilli ja petersellilehti, (röstitud saia).

Tükeldatud munad, seened, tomatid, kurk, keedetud lillkapsas ja porgand asetatakse nägusalt salatilehtedele, mis omakorda võib panna röstitud saiaviiludele. Igale kuhjakesele tõstetatakse majoneeskastme ja hapukoore segu, mis on maitsestatud kastmega «Lõunamaine». Kaunistatakse maitserohelise, tomati- ja kurgiviiludega.

SEENE-SINGISALAT

200 g marineeritud, soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 100 g sinki, 5—6 keedetud kartulit, 1—2 värsket või hapukurki, 1—2 tomatit, 1 sibul või 50 g sibulapealseid, 1—1½ klaasi hapukoort, söögiäädikat või sidrunimahla, soola, suhkrut, sinepit, pipart, murulauku, tilli või petersellilehti, (1 kõvaks keedetud muna), (50 g lehtsalatit).

Toiduained lõigatakse ilusateks ühtlasteks tükkideks ning segatakse maitsestatud hapukoorega. Osa kastet valatakse salatile peale pärast kaussi panemist. Kaunistatakse tomatilõikude ja maitserohelise lehekestega. Salatile võib lisada ka munaviile. Salatit on nägus serveerida lehtsalati lehtedele paigutatud kuhjakestena.

KIRJU SALAT SEENTEGA

1 klaas väikesi marineeritud või omas mahlas kuumutatud puravikke, kuuseriisikaid või šampinjone, 100 g kõva juustu,

1—2 õuna, 1—2 tomatit, 100 g doktorivorsti või taist sinki, (1 apelsin), 1½ klaasi hapukoort või kefiiri, 2 tl. mett või suhkrut, soola, sinepit, sidruni- või õunamahla, riivitud sidruni- või apelsinikoort, petersellilehti.

Väikesed seened jäetakse terveks, suuremad tükeldatakse veeranditeks. Teised toiduained lõigatakse õhukesteks viiludeks või ribadeks, asetatakse segamini salatikaussi. Peale kallatakse maitsestatud hapukoore- või kefiirikaste ja kaunistatakse maitserohelise lehtedega. Poole kastmest võib asendada ka majoneeskastmega, sel juhul tuleb soola, sinepit ja haput mahla lisada vähe.

RIISISALAT SEENTEGA

2 klaasi sõmerat riisiputru (keedetud 150 g riisist), 1 klaas marineeritud puravikke või kuuseriisikaid, 2 muna, 1 porrulauk, 2—3 spl. hapukoort, 2—3 spl. majoneeskastet, petersellilehti.

Seened ja munad tükeldatakse, porrulauk lõigatakse õhukesteks ketasteks. Kõik toiduained segatakse kastmega, kaunistatakse maitserohelisega.

SEENEVINEGRETT

150 g marineeritud või soolatud seeni, 1 sibul või 50—100 g sibulapealseid, 1 porgand, 1 väike peet, 2—3 kartulit, 1 väike hapukurk, 3 spl. oliiviõli, 2—3 spl. söögiäädikat või sidrunimahla, soola, suhkrut, sinepit, pipart, murulauku, tilli ja petersellilehti.

Seened ja sibul hakitakse, keedetud porgand, peet ja kartulid ning hapukurk lõigatakse kuubikuteks, segatakse. Õli maitsestatakse äädika või mahla ja maitseainetega, kallatakse salatile. Peale puistatakse maitserohelist.

ŠAMPINJONISALAT

250—300 g värskeid šampinjone, 1 spl. võid, 2 kõvaks keedetud muna, 1—2 tomatit, 1 õun, ½ klaasi hapukoort, 1—2 spl. oliiviõli, ½ sidrunimahl või 1 spl. õunamahla, soola, suhkrut, tilli või murulauku.

Šampinjonid lõigatakse õhukesteks viiludeks, hautataks võis pehmeks ja jahutatakse. Munad, tomatid ja õun lõigataks õhukesteks ketasteks või sektoriteks. Salatiained asetataks rühmiti või kihiti nägusalt vaagnale või klaaskaussi, peal valatakse õli ja maitseainetega segatud hapukoor, kaunista- takse maitserohelisega.

ŠAMPINJONIVINEGRETT

250—300 g värskeid šampinjone, 3—4 tomatit, 1 õun, 1 por gand, 3 spl. oliiviõli, 1 spl. seeneleent, $^1/_2$ sidruni mahl võ 1 spl. õunamahla, soola, suhkrut, sinepit, 1 porrulauk võ väike sibul, tilli, murulauku või sibulapealseid.

Väikesed šampinjonid jäetakse terveks või lõigatakse poolek suuremad tükeldatakse, hautatakse 1 spl. õliga pehmeks, jahu tatakse. Tomatid ja õun lõigatakse kuubikuteks ning sega takse jahtunud seentega. Ülejäänud õlist, seentest hautamise väljaimbunud mahlast ning maitseainetest valmistatakse kaste millele porgand ja porrulauk või sibul lisatakse riivitult. Kau nistatakse maitserohelisega. Õlikastme asemel võib võtta k majoneesi.

SEENE-HEERINGASALAT

200 g kuumutatud kuuseriisikaid, 200 g puravikke, 400 g väi kesi tomateid, 1—2 sibulat või 50—100 g sibulapealseid 2 heeringat, 2 muna, 1 purk hapukoort või majoneeskastet 1—2 spl. kohupiima, maitserohelist, 1 hapukurk.

Omas mahlas kuumutatud seened, tomatid, sibulad ja muna lõigatakse väikesteks tükkideks. Heeringad leotatakse, puhas tatakse ja lõigatakse peenteks ribadeks. Hapukoor või majo neeskaste segatakse hõõrutud kohupiimaga, lisatakse k tomatite ning hapukurgi vedelik. Toiduained segatakse, pan nakse kaussi ja kaunistatakse maitserohelise, muna- ja tomati lõikudega.

SEGASALAT SEENTEGA

1 klaas marineeritud seeni, 3—4 keedetud kartulit, 1 väik hapukurk, 1—2 kõvaks keedetud muna, 1 heeringas, 1 toore

õun, 1—1 $^1/_2$ klaasi hapukoort, sinepit, soola, suhkrut, sibulapealseid või murulauku, 1—2 tomatit, tilli, petersellilehti.

Heeringas leotatakse. Kõik toiduained lõigatakse kuubikuteks või piklikeks tükkideks, pannakse salatikaussi. Hapukoor maitsestatakse ja kallatakse salatile, kaunistatakse maitserohelise, muna- ja tomatilõikudega.

KÜLMTOITUDE VAAGEN SEENTEGA

1 $^1/_2$ klaasi väikesi marineeritud seeni, 5—6 õhukest singiviilu, 5—6 seapraeviilu, 100 g suitsuvorsti, 2 kõvaks keedetud muna, 3 keedetud porgandit, 3 tomatit, 3 hapukurki, 1 sibul, 2 piprakauna, 1 klaas keedetud või konservherneid, 2 spl. taimeõli, 1 sidruni mahl, soola, suhkrut, salatilehti, sibulapealseid.

Viiludeks lõigatud liha, vorst, munad, porgandid, tomatid ja kurk, terved seened ning teised toiduained asetatakse reastatult suurele vaagnale. Aedviljadele ja seentele piserdatakse õlist ja mahlast valmistatud salatikastet, vaagen kaunistatakse salatilehtedega.

HEERINGAD SEENTEGA

2—3 heeringat, 300 g marineeritud või omas mahlas kuumutatud seeni, $^1/_2$ klaasi marineeritud pärlsibulaid, 2—3 tomatit, 2—3 spl. murulauku või sibulapealseid, lauaäädikat, (hapukoort).

Puhastatud heeringad asetatakse vaagnale ja tükeldatakse. Peale pannakse väikesed terved või tükeldatud seened, terved või poolitatud pärlsibulad, tomativiilud ning maitserohelist. Kui toiduained on kuivavõitu, valatakse peale veidi äädikat. Kaunistuseks võib panna paksu hapukoore kuhjakesi.

SUITSUTATUD HEERINGAD SEENEKASTMES

2—3 suitsutatud heeringat, 1 klaas marineeritud või omas mahlas kuumutatud seeni, $^1/_2$ klaasi hapukoort või majonees-

kastet, 2 spl. naturaalveini, sinepit, soola, pipart, sibulapealseid või petersellilehti, (muna, tomateid, punast pipart).

Puhastatud heeringaid leotatakse piimas või vees, kuni nad on parajalt soolased. Seened hakitakse, segatakse maitsestatud hapukoore või majoneeskastmega. Kaste tõstetakse seentele, vaagen kaunistatakse maitserohelise ja muna, tomati või punase pipra lõikudega.

SILGURULLID SEENTEGA

1 kg silke, ½ l marineeritud seeni, 1 klaas marinaadi.

Läbisoolatud räimed (silgud) puhastatakse, pestakse, luud võetakse välja, silgud keeratakse rulli ja kinnitatakse tiku või vürtsnelgiga. Silkudele kallatakse peale seente marinaad, lastakse 1—2 päeva imbuda. Lauale andes pannakse silgurullide kõrvale väikesed marineeritud seened.

KÜLM PRAAD SEENTEGA

5—6 viilu sea- või vasikapraadi, 100—150 g seentest valmistatud seenekastet, 5—6 suurt õhukest tomativiilu, 3 ploomi või kreeki (värsked või kompotist võetud), peterselli- või salatkressi lehti.

Vaagnale asetatud praeviiludele asetatakse tomatilõigud, nendele seenekastme kuhjad. Igale portsjonile pannakse pool ploomi või kreeki ning kaunistatakse peterselli- või salatkressi lehega.

SINGITORBIKUD SEENTEGA

5—6 õhukest pehmet singiviilu, 100—150 g seentest valmistatud külma seenekastet, 1—2 värsket tomatit või konserveeritud punast kaunpipart, sidrunilõike, tilli.

Singiviilud keeratakse torbikuks, asetatakse vaagnale ringi, teravad otsad keskele. Torbikud täidetakse külma seenekastme või -salatiga, kaunistatakse tomati või punase pipra, sidruni ja tillilehtedega.

SEENTEGA TÄIDETUD MUNAD

4—5 muna, 200 g värskeid või 100 g kupatatud seeni, 2—3 vürtsikilu, (50 g taist sinki), 1—2 spl. oliiviõli või hapukoort, soola, suhkrut, sinepit, pipart, sidrunimahla või äädikat, (majoneeskastet), maitserohelist.

Kõvaks keedetud munad lõigatakse pikuti pooleks, munakollased võetakse välja ja hakitakse peeneks. Seened hakitakse ja hautatakse õli või koorega kergelt läbi, jahutatakse. Seentega segatakse hakitud munakollased, kilud, sink ja õli või hapukoor, maitsestatakse. Kui segu on liiga kuiv, võib juurde lisada majoneeskastet või hapukoort. Seguga täidetakse munavalged ja kaunistatakse maitserohelise lehega. Ülejäänud segu antakse lauale vaagnal või kausis. Täidetud munadele võib tõsta lusikaga veidi majoneesi või hapukoorekastet.

SEENTEGA TÄIDETUD TOMATID

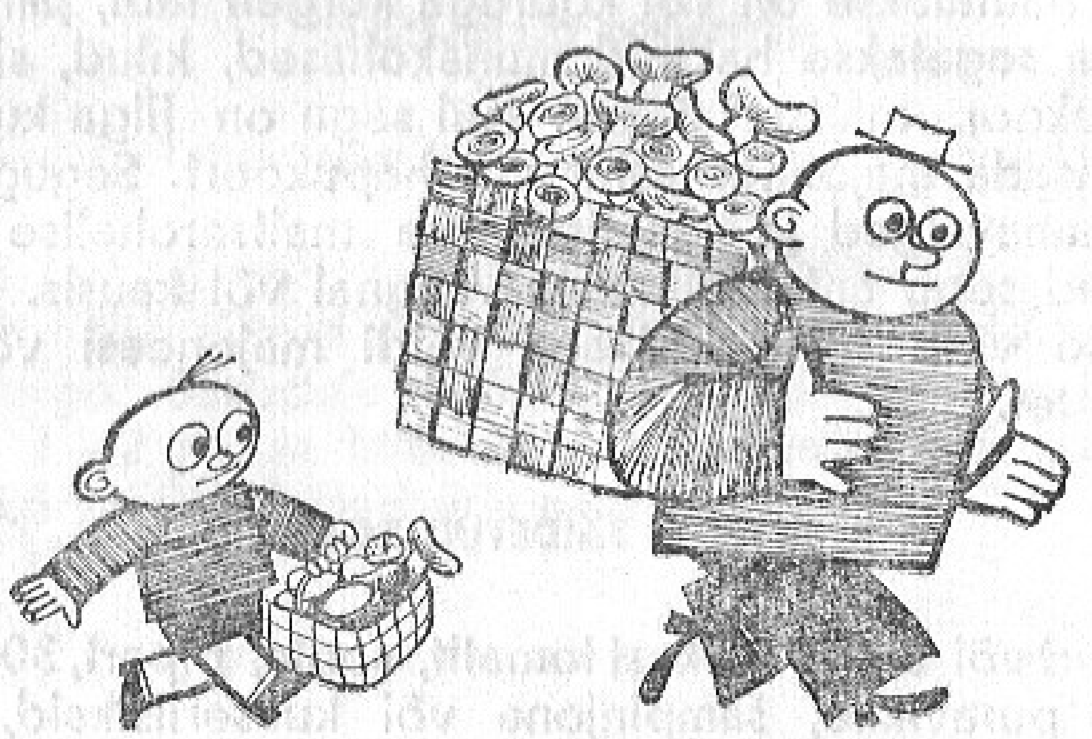
4—5 suurt või 8—10 väikest tomatit, soola, pipart, 300—400 g värskeid puravikke, šampinjone või kuuseriisikaid, 1 sibul, 1 kõvaks keedetud muna, (2 spl. võid), 3—4 spl. majoneesvõi hapukoorekastet, tilli või petersellilehti, rediseid või kurke.

Suured tomatid poolitatakse, väikestel lõigatakse pealt õhuke tükike kaanena ära, tomatid õõnestatakse ja sisse puistatakse soola ning pipart.
Hakitud seened hautatakse koos sibulaga omas mahlas või võis, jahutatakse. Soovi korral võib pooles koguses kasutada marineeritud seeni. Muna hakitakse, segatakse seentega, lisatakse kaste ja osa tomatisisu, maitsestatakse. Tomatid täidetakse seguga, peale pannakse äralõigatud tomativiiluke. Kaunistatakse maitserohelise ja rediste või kurgiviiludega.

SEENTEGA TÄIDETUD KURGID

2—3 väiksemat või 1—2 suurt kurki, soola, 200 g marineeritud või soolatud seeni, 1—2 spl. riivitud mädarõigast, 4—5 spl. hapukoort, soola, suhkrut, lauaäädikat või sidrunimahla, tilli või petersellilehti, 1 tomat või punane kaunpipar.

Väikesed kurgid lõigatakse pärast koorimist pikuti pooleks, suuremad neljaks kuni viieks 5—6 cm pikkuseks tükiks. Pehme ja maitsva koorega kurgid jäetakse koorimata. Seemned kõrvaldatakse nii, et igal kurgitükil põhi tervena alla jääb. Õõnsusesse puistatakse veidi soola. Seened hakitakse, segatakse hapukoorega ning maitsestatakse. Kurgid täidetakse seguga, kaunistatakse maitserohelise ja tomati- või pipraviiluga.



SEENTEGA TÄIDETUD KORVIKESED (14—16 tk.)

Taigen: 1 klaas jahu, 100 g tahket juustu, 100 g margariini, 1 munakollane, (soola).
Täidis: 1 klaas marineeritud või omas mahlas kuumutatud seeni, 2 kõvaks keedetud muna, 1 sibul, 1 õun või väike kurk, 2—3 spl. hapukoort, suhkrut, soola, maitserohelist, tomatit või kaunpipart.

Jahust, riivitud juustust, margariinist ja munakollasest hakitakse ühtlane taigen, seda hoitakse vähemalt 30 minutit külmas, siis rullitakse välja. Taignaga kaetakse väikeste vormide põhi ja küljed, küpsetatakse helekollaseks, jahutatakse.
Seened, munad, sibul ja õun või kurk hakitakse peeneks, segatakse hapukoorega ning maitsestatakse. Jahtunud korvikesed täidetakse seentega, kaunistatakse maitserohelise ja tomati või kaunpipra tükikestega.
Korvikesi, kurke ja tomateid võib täita ka mistahes seenesalatiga, mille jaoks toiduained on üsna peeneks hakitud.

SEENED TARRENDIS

500 g värskeid või 300 g soolatud seeni, 2 klaasi liha- või seenepuljongit, 15 g (3 tl.) želatiini, (sidruniviile).

Värsked seened kuumutatakse omas mahlas ja maitsestatakse, soolatud seeni leotatakse, kuni need on parajalt soolased. Želatiini leotatakse 4 spl. külmas puljongis, siis kuumutatakse segades, kuni želatiin täielikult lahustub, segatakse selge puljongiga. Vormi või kaussi valatakse kiht želatiiniga segatud puljongit, lastakse külmas kohas tarretuda, siis laotakse kiht seeni. Väikesed seened jäetakse terveks, suured tükeldatakse. Peale valatakse puljongikiht ja kui see on tarretunud, uuesti seened. Vahele võib kaunistuseks panna sidrunilõike. Seened peavad olema tarrendiga ümbritsetud. Valmis toit kummutatakse vaagnale, lisandiks sobib kartulisalat ning lihalõigud.

SEENEVÕI

100 g võid või margariini, 3 spl. hautatud hakitud seeni, soola, sibulat või murulauku, (pipart, sinepit).

Või või margariin vahustatakse heledaks kohevaks, klaaskausi külge hakkavaks massiks, lisatakse hästi peeneks hakitult hautatud seened ja maitsestatakse. Seeni tuleb hautada vähese rasvaga või omas mahlas senikaua, kuni seenemahl on aurustunud ja seened kuivaks jäänud. Sibulat on soovitatav lisada riivitult. Pipart ja sinepit ei lisata puravikkudele, kuuseriisikatele ja šampinjonidele.
Seenevõi sobib singi, vorsti, kurgi ja paljude teiste kattetoiduainete aluseks. Võileibu võib kaunistada tomati-, kurgi- ja rediseviiludega, salati- ja petersellilehtedega.

SEENEVÕILEIVAD

4—5 üle leiva viilu rukki- või peenleiba, 50—60 g võid, 200—250 g soolatud, marineeritud või õhukindlalt suletud purgis säilitatud seeni, 1 sibul, 3—4 spl. hapukoort, soola, suhkrut, sibulapealseid või murulauku, 1 tomat või musti ploome, (õuna, muna).

Leivaviiludele määritakse või. Seened hakitakse peeneks, lisatakse hapukoor ja hakitud sibul, soovi korral ka hakitud õuna ning kõvaks keedetud muna. Täidis pannakse paksu kihina võileibadele, need lõigatakse pooleks, neljaks või kolmnurkseteks tükkideks. Iga leivatükk kaunistatakse maitserohelise ja tomatitüki või poole keedetud musta ploomiga. Seenevõileivad võib jätta ka väiksemaks lõikamata, sel juhul süüakse neid noa ja kahvliga.

SEENTEGA MAKSAPASTEET

150 g pekki, 300 g sea- või vasikamaksa, 150 g värskeid või 25 g kuivatatud seeni, 1 sibul, 1 petersell, 1 porgand, soola, vett, pipart, 1 loorberileht, 50 g võid, 2 munakollast, konjakit või valget veini (muskaatpähklit).

Pekk lõigatakse kuubikuteks, pruunistatakse helekollaseks, lisatakse maksatükid, ettevalmistatud seened, õhukesteks ketasteks lõigatud sibul, petersell ja porgand. Hautatakse kaane all pehmeks, maitseks lisatakse soola, pipart ja loorberileht. Kui vaja, lisatakse ka vett või leent. Aetakse 2—3 korda läbi hakkmasina. Saadud mass vahustatakse koos munakollaste ning võiga, maitseks lisatakse paar supilusikatäit konjakit või valget naturaalveini, riivitakse veidi muskaatpähklit. Tarvitamiseni hoitakse pasteeti kaussi või purki surutult või vorstitaoliselt tsellofaanisse keeratult. Lauale antakse viiludeks lõigatult või teelusikaga vormitult ning sidrunilõikudega kaunistatult.

«SEENEKAAVIAR»

400 g värskeid seeni või 200 g soolatud seeni või 50 g kuivatatud seeni, 1 sibul, 1—2 spl. oliiviõli, soola, pipart, lauaäädikat või sidrunimahla, sibulapealseid või murulauku.

Värskeid seeni hautatakse omas mahlas, kuni see on aurunud. Soolatud seeni leotatakse, kuni need on parajalt soolased, kuivatatud seeni leotatakse ja seejärel keedetakse pehmeks, kurnatakse. Seened hakitakse hästi peeneks, siis segatakse neile juurde õlis kergelt läbipraetud hakitud sibul. See peab olema kuldkollane ega tohi olla kõrbenud. Segu maitsestatakse, peale puistatakse hakitud sibulapealseid või murulauku.

Kasutatakse võileibade katteks või külmlaual suupistena.

SEENEKOKTEIL

150 g värskeid šampinjone või puravikke, 1 tl. oliiviõli, 1 klaas tomatimahla, soola, pipart, veidi teravamaitselist kastet («Lõunamaine»), 1 spl. hakitud petersellilehti, (1 sibul).

Puhastatud ja pestud seened hakitakse, hautatakse oliiviõliga 10—15 minutit, jahutatakse. Lisatakse tomatimahl ning maitseained ja hoitakse külmutuskapis, kuni kokteil on hästi külm. Serveeritakse peekerklaasis, peale puistatakse hakitud petersellilehti, soovi korral ka riivitud sibulat.

TOMATIKOKTEIL SEENTEGA

1½ klaasi tomatimahla, 1 munakollane, 1 spl. sidrunimahla, ½ klaasi värskeid omas mahlas kuumutatud puravikke või šampinjone, soola, suhkrut, 1 tl. rõõska koort, (maitserohelist).

Tomatimahl segatakse munakollase ja sidrunimahlaga. Seened hakitakse, kuumutatakse omas mahlas 10—15 minutit, jahutatakse ja klopitakse tomatimahla hulka. Maitsestatakse soola ja suhkruga, jahutatakse külmutuskapis hästi külmaks. Serveeritakse eeljoogina laiemas peekris. Igasse klaasi pannakse teelusikaga natuke rõõska või vahustatud koort ja soovi korral ka hakitud maitserohelist.

SEENE-PIIMA-KURGIJOOK

150 g värskeid šampinjone või puravikke, 1 värske kurk (100 g), 1 spl. hakitud maitserohelist, 2 klaasi petipiima või keefiri, soola, suhkrut, muskaatpähklit, (hapukoort).

Hakitud seened hautatakse omas mahlas, jahutatakse. Kurk kooritakse, lõigatakse väikesteks kuubikuteks. Toiduained segatakse petipiima või keefiriga, maitsestatakse ning klopitakse mikseris. Serveeritakse hästi külmalt eeljoogina laiemas peekris. Klaasi võib panna veidi hapukoort.

SUPID

Seenesuppe keedetakse lihapuljongiga, köögiviljaleemega või veega. Viimasel juhul võetakse seeni veidi rohkem või lisatakse seeneleent. Parima supileeme annavad sirmikud, külmaseened ja kivipuravikud, kuid supi jaoks sobivad ka kuuseriisikad, kännu- ja kitsemamplid, hobuheinikud, šampinjonid, aasnööbikud ja tindikud. Kibedamaitseliste seente — männiriisikate, krõmpspilvikute, rädi- ja tõmmuriisikate jt. leem on mõrkjas ning pole maitsev. Kõige paremad supid saadakse värsketest seentest. Soolatud seeni lisatakse peamiselt lihaga või kontidega keedetud tangu- või köögiviljasuppidele maitseks. Need seened on kupatamisel osa vett kaotanud, seetõttu võetakse neid 2—3 korda vähem kui värskeid seeni. Kuivatatud seeni või seenepulbrit tuleb võtta 6—8 korda vähem kui värskeid. Supi keetmiseks leotatakse neid külmas vees 2—3 tundi, siis keedetakse samas vees soola lisamata pehmeks.

Lauale andmisel lisatakse seenesuppidele hapukoort, hakitud tilli, sibulapealseid, murulauku või petersellilehti, tomateid ja kõvaks keedetud mune hakitult või viiludeks lõigatult.

Seenesuppi keeta sellisel hulgal, et see korraga ära süüakse.

Suppide retseptid on 1 liitri vedeliku kohta, s. o. 2—3 inimesele.

SEENEPULJONG

1 l vett, 150—200 g värskeid seeni või 20—25 g kuivatatud kivipuravikke, soola.

Värsked äsja korjatud seened puhastatakse ja pestakse, pannakse külma veega keema ja keedetakse nõrgal tulel 20—30 minutit. Leem kurnatakse ja maitsestatakse. Seened tükeldatakse ja pannakse puljongisse või tehakse neist eraldi toit.

Kuivatatud seened pestakse hästi puhtaks, külm vesi valatakse peale ja leotatakse 3—4 tundi, siis keedetakse leotusvees 40—50 minutit, kuni seened on pehmed. Puljong kurnatakse ja maitsestatakse, kasutatakse kastme või supi valmistamiseks.

Selget head seenepuljongit võib lauale anda ka selge leemena tassides. Sel juhul antakse puljongi kõrvale sibula-, liha- või singipirukaid, soojе juustuvõileibu või röstitud saia.

Pehmeks keedetud seened lõigatakse ribadeks, hakitakse või aetakse läbi hakkmasina ja kasutatakse supi, kastme või mõne muu toidu valmistamiseks.

SEENESUPP

250 g värskeid seeni, 25—30 g rasva või margariini, 25—30 g jahu, 1 l vett, soola, (köömneid).

Puhastatud seened pestakse ja lõigatakse ribadeks, hautatakse rasvaga läbi. Jahu puistatakse peale ja segatakse, siis lisatakse vesi, maitsestatakse soolaga ja keedetakse 10—15 minutit.

HAPU SEENESUPP

250 g värskeid seeni, 1 spl. rasva või margariini, 1 väike sibul, 1 spl. jahu, soola, 1 l vett, 1—2 tomatit või 1 hapukurk, 1/2 õuna, 1—2 spl. hapukoort, tilli või sibulapealseid.

Seened lõigatakse ribadeks ja kuumutatakse rasvas, siis lisatakse sibul ning jahu, lastakse kergelt pruunistuda. Kuum vesi kallatakse peale, maitsestatakse ning keedetakse 10—15 minutit. Mõni minut enne keetmise lõpetamist lisatakse õhukesteks viiludeks lõigatud tomatid või kurk ja õun.

Lauale andmisel lisatakse hapukoor, peale puistatakse maitserohelist.

SEENE-NUUDLISUPP

200 g värskeid seeni, 1 väike sibul, 1 petersell, 1 väike porgand, 1 l kanapuljongit või vett ja 1 spl. võid, 60—70 g nuudleid, soola, hakitud petersellilehti.

Väikesed seened lõigatakse pooleks või neljaks, suured tükkideks. Ketasteks lõigatud sibul, petersell ja porgand keedetakse vees või puljongis. Kui juurvili on peaaegu pehme, lisatakse seened, keedetakse nõrgal tulel 10—15 minutit, siis lisatakse eraldi keedetud nuudlid ja maitsestatakse.

SEENE-PORGANDISUPP LIHAGA

100—150 g värskeid seeni, 2 porgandit, 1 petersell või tükike sellerit, 150—200 g kondiga veise- või vasikaliha, 1 l vett, 1 spl. rasva või margariini, 1 sibul või porrulauk, 1 spl. jahu, soola, pipart, 1 spl. hapukoort, tilli või petersellilehti.

Veest ja lihast keedetakse puljong. Seened, porgandid, petersell või seller ja sibul lõigatakse peenteks ribadeks ning hautatakse rasvaines. Kui need on peaaegu pehmed, puistatakse peale jahu ja kuumutatakse üheskoos veel veidi aega, lisatakse ka risti kiudu tükeldatud liha. Toiduained segatakse puljongiga, keedetakse üheskoos umbes 10 minutit ning maitsestatakse soola ja pipraga.
Lauale andmisel lisatakse hapukoor ja puistatakse peale hakitud maitseroheline.

SEENE-KARTULISUPP

250 g värskeid, 100—125 g kupatatud või 30—40 g kuivatatud seeni, 1 l puljongit või vett, 1 väike sibul, veidi sellerit, võid, 1 porgand, 4—5 kartulit, soola, pipart, 1/4 hapukurki, 1 spl. hapukoort, sibulapealseid, (1 tl. jahu või 1 spl. tangu).

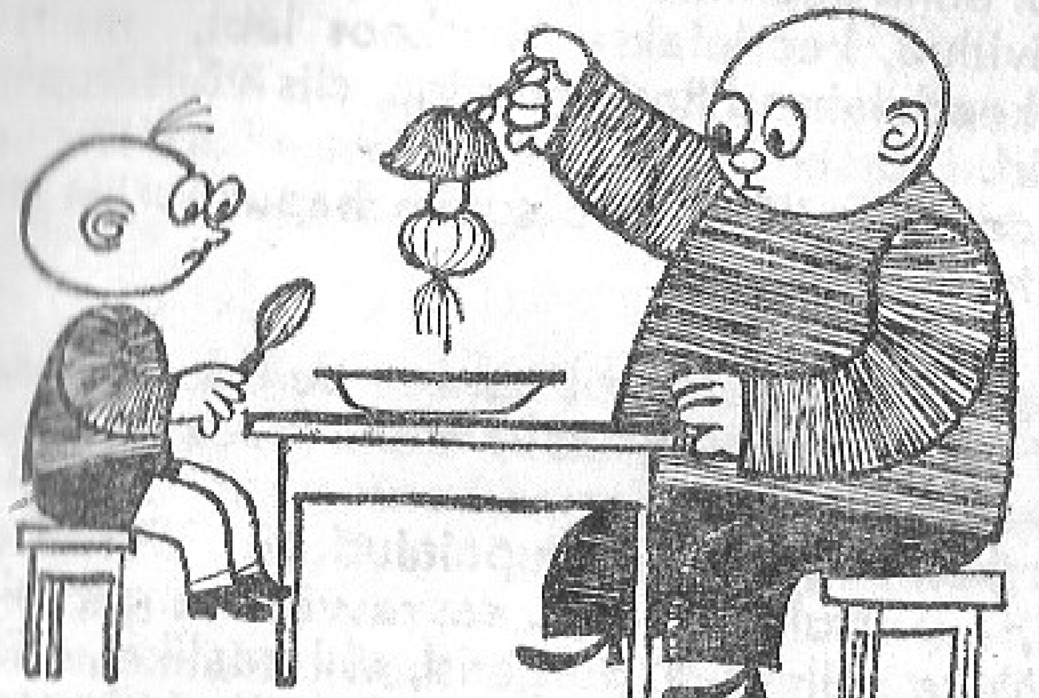
Ettevalmistatud seened lõigatakse peeneks ja hautatakse väheses võis koos tükeldatud sibula, selleri ja porgandiga pehmeks. Kartulid pannakse keeva vette või puljongisse, keedetakse poolpehmeks. Siis lisatakse hautatud seened ja maitseköögiviljad, keedetakse koos veel 10 minutit. Veidi enne keetmise lõpetamist lisatakse õhukesteks viiludeks lõigatud hapukurk. Kui soovitakse tummisemat suppi, siis keedetakse supis ka tangusid või puistatakse seentele ja maitseköögiviljadele hautamise ajal jahu. Kui supp keedetakse veega, siis võetakse võid 2 tl., puljongiga keedetaval supil võib toiduained hautada puljongirasvaga.
Lauale andmisel lisatakse hapukoor ja puistatakse peale hakitud maitserohelist.

SEENE-KRUUBISUPP (POOLA)

100 g kruupe, 1 petersell, tükike sellerit, 1 sibul, 20 g seenepulbrit või kuivatatud seeni, 1 spl. võid, 1—2 munakollast, 2 spl. hapukoort, 1 l puljongit, $1/2$ sidruni mahl või 1 spl. lauaäädikat, soola, maitserohelist.

Kruubid keedetakse nõrgalt soolases vees pehmeks, nõrutatakse. Tükeldatud maitseköögiviljad ja leotatud seened keedetakse pärast lühiajalist võis hautamist puljongis pehmeks.

Munakollased segatakse hapukoore, vähese puljongi ja hapu mahlaga. Puljong valatakse munadele, lisatakse keedetud kruubid. Suppi võib veel kuumutada, kuid ei keedeta ega lasta muna hüübida.



SIBULA-SEENESUPP

300 g sibulaid, 300 g värskeid seeni, 2 spl. margariini või võid, 1 l puljongit, soola, pipart, (1 tl. jahu).

Sibulad ja seened lõigatakse pärast puhastamist ja pesemist peenteks ribadeks, hautatakse rasvaines. Kui sibulad on klaasjad, vaevalt pruunistunud, lisatakse puljong, keedetakse ja maitsestatakse. Kui soovitakse tummisemat suppi, siis puistatakse seentele enne puljongi lisamist jahu, keedetakse koos sellega 10 minutit.
Supi kõrvale antakse juustuvõileibu. Nende valmistamiseks määritakse saiaviiludele õhukeselt võid või margariini ja puistatakse riivitud juustu. Saiaviilud pannakse mõneks minutiks pealtkuumusega praeahju, kuni juust sulab ning kergelt pruunistub.

SEENE-TANGUSUPP

250 g värskeid, 100—125 g kupatatud või 30—40 g kuivatatud seeni, 1 väike sibul, 1 spl. rasva või margariini, 1 l vett või puljongit, 2 spl. tangu, kruupe või riisi, 2 kartulit, 1 hapukurk või tomat, soola, köömneid, sibulapealseid või peterselllilehti.

Ettevalmistatud seened tükeldatakse ja hautatakse koos hak-
tud sibulaga rasvas või margariinis. Pestud tangud, kruubi
või riis keedetakse vees või puljongis peaaegu pehmeks, si
lisatakse tükeldatud kartulid, hautatud seened ja sibulad
Mõni minut enne keetmise lõpetamist pannakse supisse kurgi
või tomativiilud, keedetakse üheskoos läbi, maitsestataks
Kui supp keedetakse lihapuljongiga, siis võib supisse pann
ka lihatükid.
Lauale andmise eel lisatakse supile hapukoor ja puistataks
peale maitseroheline.

SEENE-AEDVILJASUPP

200 g värskeid, 75—100 g kupatatud või 25—35 g kuivata-
tud seeni, 1 porrulauk, 1 spl. rasva või margariini, 1 peter-
sel' või tükike sellerit, 1 porgand, viil kaalikat, värsket kap-
sast, 3—4 kartulit, 1 l puljongit või vett, 1 õun või tomat
soola, tilli ja petersellilehti, sibulapealseid või murulauku,
1—2 spl. hapukoort, 1 kõvaks keedetud muna.

Seened, maitseaedviljad ja porgandid lõigatakse ribadeks ja
kuumutatakse rasvainega läbi. Kaalikad, kapsad ja porgandid
lõigatakse piklikeks tükkideks ning pannakse keeva puljon-
gisse või vette. Kui nad on peaaegu pehmed, lisatakse hau-
tatud seened koos maitseaedviljade ning tükeldatud õuna või
tomatiga. Keedetakse, kuni kõik toiduained on pehmed, ja
maitsestatakse. Lauale andmisel lisatakse hapukoor, taldriku-
tesse pannakse viiludeks või sektoriteks lõigatud muna ja
peale puistatakse hakitud maitserohelist.

SEENE-HERNESUPP

250 g värskeid või 30—40 g kuivatatud seeni, 200 g kuiva-
tatud herneid, 1 sibul, 1 spl. võid või margariini, soola, pipart,
maitserohelist, 1 l vett, seene- või lihapuljongit.

Lihapuljongi keetmiseks: 200 g veisekonte, 1 porgand, 1 pe-
tersell või veidi sellerit, 1 l vett.

Herned puhastatakse, leotatakse mõned tunnid külmas vees
ja keedetakse vee või puljongiga pehmeks. Ettevalmistatud

seened lõigatakse peeneks ja hautatakse koos hakitud sibu-
laga võis või margariinis. Toiduained segatakse, maitsesta-
takse ja keedetakse üheskoos 5—10 minutit.

SEENE-HIRSISUPP

200 g värskeid või 25 g kuivatatud puravikke, 1 porgand,
1 petersell või tükike sellerit, 1 sibul, 1/2 klaasi hirssi, 1 l vett,
1 spl. võid või rasva, soola, pipart, maitserohelist, 1—2 spl.
hapukoort.

Ettevalmistatud värsked seened hautatakse omas mahlas, kui-
vatatud seened keedetakse vees, peenestatakse. Hirss pes-
takse või kupatatakse mõned korrad vett vahetades, siis kee-
detakse pehmeks. Maitseköögiviljad lõigatakse peeneks ja
hautatakse võis või rasvas, lisatakse seened, keedetud hirss
ja vesi. Maitsestatakse, keedetakse üheskoos 10—15 minutit.
Lauale andmisel puistatakse peale maitserohelist ja lisatakse
hapukoor.

SEENE-KAUNOASUPP

150 g värskeid või 15—20 g kuivatatud seeni, 200 g veise-
või lambaliha, 200 g kaunube, 3—4 kartulit, 1—1 1/2 l vett,
1 sibul, 1 porgand, 1 petersell või tükike sellerit, 1 spl. võid
või margariini, soola, pipart, maitserohelist, 1—2 spl. hapu-
koort.

Seened ja liha tükeldatakse ning keedetakse vees või puljon-
gis. Kaunoad ja kartulid lõigatakse kuubikuteks, lisatakse pul-
jongile ja keedetakse. Lõpuks lisatakse rasvaines hautatud
peenestatud maitseköögiviljad. Maitsestatakse, keedetakse
üheskoos 10 minutit. Valmis supile lisatakse koor ja maitse-
roheline.

SEENE-KÕRVITSASUPP

200 g värskeid või 75—100 g kupatatud seeni, 1. spl. rasva
või margariini, 1 sibul, tükike peterselli või sellerit, 1 l vett,
200 g kõrvitsat, 1—2 kartulit, 1 väike kurk või hapu õun, soola,
1 tomat või 2 tl. tomatipüreed, 1—2 spl. hapukoort, sibula-
pealseid või murulauku.

Väikesteks kuubikuteks lõigatud seened, sibul ja petersell kuu-
mutatakse rasvaines. Kõrvits ja kartulid lõigatakse piklikek
tükkideks ja pannakse kuuma puljongisse või vette, keede-
takse peaaegu pehmeks. Siis lisatakse hautatud seened ja õhu-
kesteks viiludeks lõigatud kurk või õun ja tomat. Kõike koos
keedetakse veel mõni minut, kuni kõik toiduained on pehmed.
Kui tomati asemel on tomatipüree, siis hautatakse see koos
seente ja sibulaga. Lauale andmisel lisatakse supile hapukoor
ja hakitud sibulapealsed või murulauk.
Kõrvits keeb kergesti katki, seepärast ei tohi suppi kaua soo-
jas hoida ega soojendada. Tuleb arvestada, et kõrvitsatükid
keevad 10—15 minutit, kartul aga 20—25 minutit.

SEENE-KLIMBISUPP

250 g värskeid või 30—40 g kuivatatud seeni, 1 porrulauk või
sibul, 1 porgand, 1 spl. rasva või margariini, tükike sellerit,
1 l vett või puljongit, (2—3 kartulit), 1 spl. hapukoort, soola,
maitserohelist.
Klimbid: 1 spl. võid või margariini, 1 munakollane, 1/2 klaasi
jahu, soola, veidi piima või vett.

Klimpide valmistamiseks segatakse pehme, toas seisnud rasv-
ainega munarebud, jahu ja vedelik, maitsestatakse soolaga
ning lastakse jahu paisumiseks 20—30 minutit seista.
Hakitud seened hautatakse koos ribadeks lõigatud maitse-
köögiviljadega peaaegu pehmeks. Kartulid keedetakse vees
või leemes. Kui kartulid on peaaegu pehmed, vormitakse kahe
teelusikaga klimbid ja pannakse supisse keema. Samal ajal
lisatakse ka hautatud seened. Supp on valmis, kui klimbid
tõusevad pinnale ja toiduained on pehmed. Maitsestamisel
võib lisada ka hapukurgi- või hapukapsavedelikku.
Lauale andmisel lisatakse hapukoor ja hakitud maitseroheline.

SEENEKLIMBID

200 g omas mahlas kuumutatud või kupatatud seeni, 1—2
sibulat, 4—6 spl. jahu, 1 spl. sulavõid, 2 muna, 1 spl. hapu-
koort või piima, soola.
Jahtunud seened aetakse koos sibulaga läbi hakkmasina,
segatakse juurde teised toiduained ja hoitakse 20—30 minutit

jahedas kohas, et jahu paisuks. Klimbid vormitakse kahe tee-
lusikaga, pannakse keevasse puljongisse ning keedetakse,
kuni tõusevad pinnale (5—10 minutit).
Seeneklimpe võib panna selgesse puljongisse, seene-,
kartuli- ja aedviljasuppidesse. Lauale andmisel võib nendele
suppidele lisada hapukurki või tomateid ning hapukoort.

SEENE-MUNAKUUBIKUD SUPI JAOKS

300 g värskeid või 150 g soolatud (kupatatud) seeni,
4 muna, 1/2 klaasi jahu, 1—2 spl. rasva või margariini, soola,
1 sibul või porrulauk, petersellilehti, 2—3 spl. piima või
koort (20%).

Seened hakitakse peeneks ja hautatakse rasvaines koos haki-
tud sibulaga, kuni nad jäävad võrdlemisi kuivaks, maitsesta-
takse.
Munad lüüakse lahti, lisatakse jahu ja seened. Kui soovitakse
kohevat segu, siis vahustatakse munavalged eraldi ning lisa-
takse lõpuks. Segu maitsestatakse, valatakse rasvaga määritud
pannile ja kuumutatakse nõrgal leegil või praeahjus, kuni
muna on hüübinud. Lõigatakse kuubikuteks ja pannakse pul-
jongi või aedviljasupi taldrikusse.

SEENESUPP OMATEHTUD NUUDLITEGA

Nuudlid: 1 klaas jahu, soola, 1 tl. sulavõid, 2—3 spl. vett või
leent.

Supp: 1 l puljongit või seeneleent, 1 väike sibul, 1 petersell
või tükike sellerit, soola, 150 g värskeid puravikke, šampin-
jone või sirmikuid, nuudleid.

Jahu sõtkutakse teiste ainetega koos sitkeks taignaks, rulli-
takse lauale õhukeselt välja ja lõigatakse ribadeks. Taignat on
kergem lõigata, kui seda rullitult veidi kuivada lastakse. Lõi-
gatud nuudlid pannakse keeva soolasesse vette ja keede-
takse, kuni tõusevad pinnale. Retseptis antud nuudlitaignast
jätkub 2—2 1/2 l supi jaoks. Kui kõike ühekorraga keeta ei
soovita, siis kuivatatakse ülejäänud nuudlid keetmata. Kuiva-
tatult säilivad nad hästi.

Keeva puljongisse pannakse ribadeks lõigatud maitsejuurvi ja pooleks või veeranditeks lõigatud seened, keedetakse peh meks. Valmis supile lisatakse eraldi keedetud nuudlid.

BORŠ SEENTEGA

200 g värskeid või 30 g kuivatatud puravikke, 1 spl. või 1 sibul, veidi sellerit või peterselli, 2 väikest peeti (400 g) 4 kartulit, soola, 1—2 l puljongit, 1 tl. jahu, 1—2 spl. hapu koort, 2—3 spl. maitserohelist, (1 spl. tomatipüreed), (äädikat)

Ettevalmistatud seened hautatakse koos peenestatud maitse köögiviljadega võis. Keedetud peet riivitakse või lõigataks ribadeks. Piklikeks tükkideks lõigatud kartulid keedetaks puljongis pehmeks, lisatakse teised toiduained (jahu sega takse selleks vähese külma vedelikuga) ja keedetakse ühes koos 10 minutit. Hapukoor ja hakitud maitseroheline lisataks supile lauale andmisel. Kui supile lisatakse tomatipüreed, si kuumutatakse seda ühes seentega.

BORŠ SEENTEGA, VÄRSKETEST PEETIDEST

200 g värskeid või 25 g kuivatatud seeni, 2—3 värsket peet koos lehtedega, 3—4 kartulit, 1 porgand, 1 petersell võ tükike sellerit, 1 sibul, 1 spl. võid või margariini, soola, pipar maitserohelist, 1—2 spl. hapukoort, (3—4 värsket tomatit) 1 l kartuli- või köögiviljakeeduleent või puljongit.

Ettevalmistatud seened ja peedid lõigatakse ribadeks, hau tatakse koos peenestatud porgandi, selleri või peter selli ja sibulaga rasvaines. Peedilehed lõigatakse õhukesteks risti kiudu lõikudeks ja keedetakse koos kartulikuubikutega leemes või puljongis. Poolpehmeks keedetud toiduained segatakse ja keedetakse üheskoos 15—20 minutit. 5—6 minu tit enne keetmise lõpetamist võib lisada tükeldatud värskeid tomateid. Valmis supile puistatakse peale hakitud maitse rohelist ja lisatakse hapukoort.

BORŠ SEENTE JA MUSTADE PLOOMIDEGA

200 g värskeid või 25 g kuivatatud seeni, 250 g peeti, 1 por gand, 1 petersell või tükike sellerit, 1 sibul, 1 spl. võid võ

rasva, $^1/_4$ kapsapead (150—200 g), 1 spl. tomatipüreed, 1 l vett või seenepuljongit, soola, suhkrut, pipart, äädikat, loorberilehte, maitserohelist, 2—3 spl. hapukoort, $^1/_2$—$^3/_4$ klaasi musti kuivatatud ploome.

Ettevalmistatud seened, sibul, porgand ja peedid lõigatakse peenteks ribadeks, hautatakse rasvaine ja vähese vedelikuga pehmeks. Värvuse säilitamiseks on soovitatav peete hautada eraldi või kasutada supi valmistamiseks keedetud peeti, mida pole vaja hautada. Ribadeks lõigatud kapsad keedetakse vees või puljongis. Peaaegu pehmed toiduained segatakse, lisatakse maitseained ja leiges vees pestud ploomid. Keedetakse üheskoos 10—15 minutit. Lauale andmisel puistatakse peale hakitud maitserohelist ja lisatakse hapukoor.

PEEDILEEM «KÕRVAKESTEGA» (POOLA)

Peedileem (boršok): 750 g punast peeti, 350 g veiseliha, 1 l vett, maitsejuuri, soola, suhkrut, tükike rukkileiba.

«Kõrvakeste» taigen: 1 klaas jahu, vett. Täidis: 100 g seeni, 1 spl. hakitud sibulat, 1 spl. rasva, soola, pipart, 1 munavalge, $^1/_4$ spl. riivsaia.

Pooled peedid puhastatakse, tükeldatakse ja pannakse tüki leivaga klaaspurki. Peale valatakse vesi, kaetakse marli või täkitud paberiga ja hoitakse nädal aega soojas kohas. Siis keedetakse lihast maitsejuurtega ja ülejäänud, riivitud peetidega punane puljong. Seda hoitakse pärast toiduainete pehmenemist veel tund aega kaetult pliidiserval, siis lisatakse käärinud peedivesi, maitsestatakse soola ja suhkruga, kuumutatakse keemiseni.
Peedileent saab valmistada ka veidi lihtsamalt: punased peedid riivitakse või lõigatakse peeneks, peale kallatakse kuum lihapuljong, millele on lisatud veidi äädikat või haput mahla. Pärast pooletunnilist seismist kurnatakse selge puljong peetidelt ja maitsestatakse, kuumutatakse uuesti keemiseni.
«Kõrvakeste» jaoks valmistatakse sitke, mitte liiga kõva taigen, rullitakse üsna õhukeselt lauale, lõigatakse ruudukujulisteks tükkideks. Täidiseks hautatakse hakitud seened ja sibul rasvas, jahutatakse ning segatakse juurde maitseained, toores munavalge ja riivsai. Igale taignatükile asetatakse täidisekuhjake, taigen pannakse selle ümber nii, et saadakse

tillukesed kolmnurksed pirukad. Nende servad surutakse häs-
kõvasti kokku, et täidis keetmisel välja ei valguks, keeratakse
kõveraks. Keedetakse nõrgalt soolases vees, kuni pirukake-
sed tõusevad pinnale, siis pannakse kuuma peedileemesse

RASSOLNIK KUIVATATUD SEENTEGA

25—30 g kuivatatud puravikke, 1 sibul või porrulauk, 1 pe-
tersell, tükike sellerit, 1 pastinaak, 2 spl. hakitud oblika,
2. spl. hakitud spinatit, 1—2 spl. võid või rasva, 1 hapukurk,
4—5 kartulit, 2—3 spl. hapukoort, soola, pipart, 1—1½
seenepuljongit või vett, maitserohelist, kurgileent.

Kuivatatud puravikud leotatakse ja keedetakse, peenesta-
takse. Ribadeks lõigatud maitseköögiviljad hautatakse rasv-
aines, lisatakse seened koos leemega, eraldi hautatud spina-
ja oblikad ning tükeldatud kartulid. Keedetakse üheskoos
veidi enne keetmise lõpetamist pannakse supisse kooritu-
ja tükeldatud hapukurk.
Maitsestatakse soola, pipra ja kurgileemega. Lauale andmise
puistatakse peale maitserohelist ning lisatakse hapukoort.

SPINATISUPP SEENTEGA

200 g värskeid või 25—30 kuivatatud seeni, 250 g spinati
või oblikaid, 1 sibul, 1 petersell, 5—6 kartulit, 1 spl. võid või
margariini, 1—1½ l seenepuljongit või vett, soola, pipart,
sibulapealseid või murulauku, petersellilehti, 2—3 spl. hapu-
koort, 2—3 kõvaks keedetud muna.

Spinat või oblikad hakitakse, hautatakse vähese rasvainega
kuivaks jäämisel lisatakse veidi leent või vett. Sibul ja peter-
sell lõigatakse ribadeks, kartulid kuubikuteks või piklikeks
tükkideks, keedetakse vees või puljongis pehmeks. Supile
lisatakse ettevalmistatud seened ja spinat või oblikad, keede-
takse üheskoos 10—15 minutit, maitsestatakse. Lauale andmi-
misel puistatakse peale maitserohelist, taldrikusse pannakse
kõvaks keedetud munaveerandeid ja hapukoort.

SEENEPÜREESUPP

200 g värskeid või 75—100 g omas mahlas kuumutatud pura-
vikke või kuuseriisikaid, 1 spl. (30 g) võid või margariini,
1 spl. jahu, ½ sibulat või porrulauku, ½ porgandit,
½ peterselli või tükike sellerit, 1 l vett, soola, 1 spl. hapukoort
või 1 munakollane, 3—4 spl. piima.
Lisandiks: 2 spl. praetud saiakuubikuid või keedetud riisi.

Seened hakitakse peeneks ja hautatakse rasvaines koos õhu-
keseks ketasteks lõigatud maitseaedviljadega pehmeks. Vaja-
duse korral lisatakse veidi vett või puljongit. Hautamise lõpu-
poole lisatakse jahu ja vesi, keedetakse üheskoos läbi. Supp
surutakse läbi sõela või aetakse läbi hakkmasina kõige pee-
nema resti, siis kuumutatakse uuesti keemiseni ja maitses-
tatakse.
Lauale andmisel lisatakse piimaga segatud koor või munakol-
lane. Lisandiks tõstetakse taldrikusse keedetud sõmerat riisi
või krõbedaks praetud saiakuubikuid. Nende asemel võib
püreesupi kõrvale anda muredaid soola- või juustuküpsiseid.

SEENESOLJANKA

400 g värskeid või 75—100 g konserveeritud seeni, 2 sibulat,
1 hapukurk, ½ peterselli või tükike sellerit, 1—2 värsket toma-
tit või 1 spl. tomatipüreed, 1 spl. võid (30 g), (1—2 spl. oliive
või kappareid), 1 l liha- või seenepuljongit), 1 spl. hapukoort,
sibulapealseid või petersellilehti, 2—3 sidruniviilu.

Seened, sibulad ja petersell või seller lõigatakse ribadeks ja
hautatakse võis, lisatakse puljong ja keedetakse 10—15 minu-
tit. Hapukurkidel eemaldatakse õhukeselt koor ja seemned,
kurgid ja tomatid lõigatakse õhukesteks tükkideks, lisatakse
koos kapparite või oliividega kuumale supile, keedetakse
üheskoos veel mõni minut. Lauale andmisel lisatakse hapu-
koor ja puistatakse peale hakitud maitserohelist, lisatakse
sidrunilõike.

SEENE-LIHASOLJANKA

300 g veisekonte, 1¼ l vett, 100 g veiseliha, sellerit, peter-
selli, porgandit, 50 g taist sinki, 50 g viinereid või sardelle,

200 g värskeid või 30 g kuivatatud puravikke, 1 sibul, 1 spl. võid, 1 väiksem hapukurk, 1 spl. tomatipüreed või 2 värsket tomatit, soola, pipart, 1 loorberileht, 1 spl. kappareid, 1 spl. oliive, 2 spl. hapukoort, 2—3 sidruniviilu.

Kontidest, lihast ja maitseaedviljadest keedetakse puljong, kurnatakse. Sibul hakitakse, hautatakse võis koos ettevalmistatud seente ja tomatipüreega. Supiliha, sink ja vorstid lõigatakse risti kiudu väikesteks õhukesteks viiludeks. Hapukurk kooritakse, lõigatakse pikuti neljaks ja edasi õhukesteks viiludeks. Suuremad seemned eemaldatakse. Kõik toiduained, välja arvatud hapukoor ja sidrun, segatakse puljongiga ja keedetakse üheskoos 10—15 minutit, maitsestatakse võrdlemisi teravamaitseliseks. Lauale andmisel pannakse supisse hapukoor ja sidruniviilud. Peale võib puistata ka hakitud maitserohelist: sibulapealseid, petersellilehti või tilli.

SEENE JA PRAETUD LIHA SUPP

350—400 g pehmet veiseliha, 1 spl. rasva või võid, sellerit või peterselli, 8—10 kartulit, 200 g värskeid või 30 g kuivatatud seeni, 2 väikest hapukurki, soola, pipart, maitserohelist, (koort).

Liha lõigatakse risti kiudu 4—5 tükiks, vasardatakse ja praetakse mõlemalt poolt helepruuniks. Liha pannakse keedunõusse, peale valatakse 1 l keeva vett ja pannile valgunud leem. Kui liha on poolpehme, lisatakse kartulid ja keedetakse pehmeks. 10 minutit enne keetmise lõpetamist lisatakse tükeldatud hapukurgid, ettevalmistatud ja tükeldatult kuumutatud seened ning maitseained, keedetakse üheskoos. Lauale antakse selgena või hapukoorega. Peale puistatakse maitserohelist.

SEENE-KALASOLJANKA

400 g kalafileed, 1 l vett, 1 sibul, soola, 4 tera pipart, 2 tera vürtsi, 1 loorberileht, 1 spl. võid või margariini, 200 g värskeid puravikke, šampinjone või kitsemampleid, 1 spl. jahu, 1 hapukurk, 1 hapu õun, tilli, 2—3 sidruniviilu, 2 spl. hapukoort.

Kalafileed tükeldatakse ja asetatakse koos maitseainetega külma vette keema. Sulatatud võis hautatakse ketasteks lõigatud sibul ja peenteks ribadeks tükeldatud seened, hapukurk ja õun. Umbes 10 minuti järel lisatakse jahu, segatakse hästi, siis kallatakse juurde kalaleem koos kalatükkidega ja keedetakse üheskoos tasasel tulel 10 minutit. Lauale andmise eel lisatakse maitse järgi soola, hakitud till, sidruniviilud ja hapukoor. Supile võib lisada ka tükeldatud tomateid või tomatipüreed. Viimane hautatakse koos seentega rasvaines.

HAPUKAPSASUPP SEENTEGA

500 g hapukapsaid, 100 g läbikasvanud sealiha, 1 l vett, soola, 100 g soolatud või 30 g kuivatatud seeni, 1—2 sibulat, köömneid, 2 spl. hapukoort, sibulapealseid.

Hapukapsad keedetakse läbikasvanud sealiha ja veega peaaegu pehmeks. Ettevalmistatud seened lõigatakse peenteks ribadeks ja hautatakse sibulaga, lisades veidi pekki või rasva. Seened segatakse supile juurde, maitsestatakse soola ja köömnetega.
Lauale andmisel segatakse supisse hapukoor ja puistatakse peale peenestatud sibulapealsed.

KÜLM SEENESUPP

250 g värskeid või 25 g kuivatatud seeni või seenepulbrit, 1 l seeneleent, leivakalja või nende segu, 150—200 g keedetud vasika- või veiseliha, 1 värske või hapukurk, 1 kõvaks keedetud muna, 50 g sibulapealseid, soola, suhkrut, sidrunimahla, ½ klaasi hapukoort, tilli, (keedusinki või -vorsti).

Puhastatud ja pestud seened kuumutatakse omas mahlas või keedetakse pehmeks. Keeduleem kurnatakse, seened lõigatakse ribadeks. Liha, kurk ja muna lõigatakse kuubikuteks või piklikeks tükkideks, sibulapealsed hakitakse. Kõik toiduained segatakse hapukoore ja jahutatud leeme või leivakaljaga, maitsestatakse. Peale puistatakse hakitud tilli. Supisse võib panna keedetud liha asemel (või lisaks) ka tükeldatud sinki või vorsti.

KÜLM SEENESUPP ÕUNTE JA PLOOMIDEGA

150 g marineeritud või soolatud seeni, 1—1 1/2 l leivakalja, 2—3 värsket õuna, 5—6 värsket ploomi, 1 keedetud porgand, 1 väike keedetud peet, 1—2 väikest värsket kurki, 3—4 keedetud kartulit, 70 g rohelist sibulat või murulauku, soola, pipart, sinepit, 2—3 spl. hapukoort, tilli.

Soolased seened leotatakse parajaks, ploomidel eemaldatakse kivid. Puhastatud toiduained lõigatakse õhukesteks viiludeks või kitsasteks ribadeks, segatakse leivakaljaga. Maitseks lisatakse soola, pipart ja lauasinepit. Suppi jahutatakse külmas kohas hoides 30—40 minutit. Lauale andmisel lisatakse hapukoort ja puistatakse peale hakitud maitserohelist.

HAUTATUD SEENETOIDUD

Hautamiseks sobivad kõik seeneliigid. Halvema maitsega seentele lisatagu rohkem ning mitmekesisemaid maitselisandeid ning vürtse, heamaitselisi hautatagu võimalikult nende omas mahlas.
Hautatud seenetoite valmistatakse värsketest toorestest, kupatatud või kuivatatud seentest. Kõige maitsvamaid toite saab värsketest, äsja korjatud seentest.
Seeni on kõige õigem hautada sellessamas nõus, millega neid lauale antakse: tulekindlast klaasist, emailitud plekist või lihvitud alumiiniumist madalas, raske kaanega varustatud hautamisnõus. Väga head on emailitud malmnõud, sest nendes säilivad seente mahl ning maitseained.
Seenetoidud valmistatagu võimalikult täpselt söömise ajaks, seistes ning jahtudes halveneb nende maitse. Neid valmistatagu nii palju, kui korraga ära süüakse, sest soojendamisel võivad neis tekkida mürgised ühendid.
Hautatud seenetoitude lisandiks võib anda keedetud või praetud kartuleid, hautatud aedvilju ning salateid, kuumi või külmi lihatoite, samuti kala- ja munatoite.
Seenetoidud võivad olla põhitoiduks või lisandiks.
Sageli sobivad hautatud seened lihakastmete, hautatud aedviljade, putrude ja kalatoitude hulka segamiseks — nad parendavad ning mitmekesistavad nende toitude maitset.

Tavaliselt lisatakse sel juhul seened eraldi valmistatud toidule, kuumutatakse ning maitsestatakse üheskoos veel kord.
Järgnevalt toodud retseptid on arvestatud keskmiselt 4—5 portsjoni valmistamiseks.

HELE SEENEKASTE

80—100 g rasva või pekki, 400—500 g värskeid või 200—250 g soolatud seeni, 2 sibulat, 1—1 1/2 spl. jahu, 2 klaasi vett, piima või leent, soola, pipart, 2—3 spl. hapukoort, sibulapealseid või murulauku.

Pekk lõigatakse väikesteks kuubikuteks ja praetakse helekollaseks, lisatakse seened ning hakitud sibul, kuumutatakse üheskoos. Jahu ning maitseained puistatakse peale, segatakse ja kuumutatakse mõni minut, siis lisatakse vedelik, keedetakse 10 minutit. Lõpuks lisatakse hapukoor ja hakitud maitseroheline.
Kui värsketest seentest palju heamaitselist mahla eraldub (puravikud, kuuseriisikad, kitsemamplid jt.), siis jäetakse seeneleeme arvel vedeliku hulk vähemaks.
Heledat seenekastet tarvitatakse keedetud kartulite, kartulipudru, köögivilja- ning lihakotlettide kõrvale.

PRUUN SEENEKASTE

1 spl. rasva, 2. spl. jahu, 3—4 spl. tomatipüreed, 1 porgand, 1 sibul, 1 petersell, 2 tl. suhkrut, 2 klaasi pruuni puljongit, soola, pipart, 150—200 g värskeid või 20—25 g kuivatatud seeni, 2 spl. võid, petersellilehti, 2—3 spl. punast veini.

Jahu pruunistatakse kuivalt kollaseks. Rasv sulatatakse, selles praetakse ribadeks lõigatud maitseköögiviljad, lisatakse tomatipüree ja pruunistatud kontidest keedetud puljong, keedetakse läbi. Ilusama pruuni värvuse saamiseks pruunistatakse osa suhkrut ja lisatakse kastmele kuumas vees lahustatult ning jahuga segatult. Kastet keedetakse nõrgal tulel, kuni kõik toiduained on pehmed, siis maitsestatakse ning surutakse läbi peene sõela. Hakitud seened hautatakse 1 spl. võis helepruuniks, lisatakse kastmele ja keedetakse üheskoos veel 10 minutit. Maitsestatakse veiniga ja lisatakse 1 spl. võid külmalt tükikestena.
Pruun seenekaste sobib praetud veise- ja vasikalihatoitudele.

SEENED KOOREKASTMES

2—3 spl. rasvainet, 1—2 sibulat, 500 g värskeid või 200—250 g kupatatud (soolatud) seeni, 2 spl. jahu, 1 1/2 klaasi leent või vett, 1 klaas hapukoort.

1 spl. rasvaines pruunistatakse hakitud sibulad, lisatakse jahu ning kuumutatakse helekollaseks. Nüüd segatakse juurde vedelik, keedetakse, maitsestatakse ja lisatakse hapukoor. 1—2 spl. rasvaines praetakse pooleks või ribadeks lõigatud seened, kaste valatakse peale ja keedetakse üheskoos mõni minut.
Kasutatakse keedetud kartulite, hakkliha- või aedviljatoitude juurde.

HAUTATUD SEENED

500 g värskeid või 250—300 g kupatatud (soolatud) seeni, 1—2 spl. rasvainet, 1 sibul, soola, (2—3 spl. hapukoort), (1/2 klaasi puljongit või seeneleent), petersellilehti või tilli.

Rasvaine sulatatakse, sellesse pannakse poolitatud või õhukesteks viiludeks lõigatud seened ja hakitud sibul. Kupatatud seentele lisatakse leent, teisi hautatakse omas mahlas 15—20 minutit. Hautamise lõpul lisatakse sool, maitseroheline ja soovi korral hapukoor.
Lisandiks antakse keedetud kartuleid ja toorsalatit.

HAUTATUD SEENED ÕUNTEGA

500 g värskeid või 250—300 g soolatud seeni, 1—2 spl. rasvainet, 1 tl. jahu, 2—3 haput õuna, soola, pipart, sibulapealseid.

Seened tükeldatakse, hautatakse rasvaines 10—15 minutit, lisatakse jahu ja kooritud tükeldatud õunad, hautatakse pehmeks. Maitsestatakse, puistatakse peale peenestatud sibulapealseid. Juurde antakse keedetud kartuleid või kartuliputru ning peedisalatit.

HAUTATUD SEENED SINEPIKASTMES

500 g värskeid seeni, 2 spl. rasva, 1—1 1/2 spl. jahu, 1 sibul, 1—1 1/2 klaasi puljongit või seeneleent, 1—1 1/2 spl. sinepit, soola, pipart, suhkrut, äädikat.

Seened tükeldatakse ja kuumutatakse, nii et neist mahl eraldub. Rasv sulatatakse, selles pruunistatakse jahu ja sibul, lisatakse seenemahl või puljong, keedetakse ja maitsestatakse teravaks. Hautatud seened segatakse kastmega ja kuumutatakse üheskoos veel 3—5 minutit.

HAUTATUD SEENED TOMATIPÜREEGA

500 g värskeid kukeseeni või kuuseriisikaid, 2 spl. taimeõli, 1 tükike küüslauku, soola, pipart, sidrunimahla, 2 spl. tomatipüreed, 1/2 punase pipra kauna.

Puhastatud seened tükeldatakse, hautatakse taimeõlis koos maitseainetega 6—10 minutit. Kaste moodustub seentest väljaimbunud mahlast, mis veidi paksemaks keedetakse.

KARTULITEGA HAUTATUD SEENED

500 g värskeid, 250—300 g kupatatud või 60—70 g kuivatatud seeni, 50 g (suitsu)pekki või 40 g rasva, 1 sibul, soola, pipart, 2—3 spl. hapukoort, 1—2 tomatit, 10—12 kartulit, vett, soola, tilli, petersellilehti, 1—2 tomatit.

Seened ja sibulad hakitakse, hautatakse rasvaines, lisatakse maitseained. Kartulid lõigatakse viiludeks või veeranditeks, keedetakse väheses vees pehmeks, kurnatakse ja pannakse tulekindlasse vormi või kaussi. Seened tõstetakse kartulitele, kuumutatakse üheskoos mõni minut, lastes seenekastmel kartulitesse imbuda. Lauale andmisel puistatakse peale maitserohelist ja tomativiile.

KARTULITE JA HERNESTEGA HAUTATUD SEENED

500 g kevad-võluheinikuid või mürkleid, 1 sibul, 1 kg värskeid kartuleid, 1 1/2 klaasi värskeid herneid, 3 spl. taimeõli, vett, 2—3 spl. rõõska koort, soola, tilli ja petersellilehti.

Puhastatud ja pestud seened tükeldatakse ning hautatakse koos hakitud sibulaga taimeõlis. Lisatakse väikesed kaabitud kartulid ja veidi vett või leent, maitsestatakse soolaga ja hautatakse 10—15 minutit kaanega kaetult. Siis pannakse noored herned toidusse ja hautatakse, kuni need on pehmed. Kui herned on vanemad, siis tuleb need hauduma panna koos kartulitega. Paar minutit enne hautamise lõpetamist valatakse juurde rõõsk koor. Lauale andmisel puistatakse peale hakitud maitseroheline.
Lisandiks antakse lehe-, kurgi- või redisesalatit.

KEEDETUD PORRULAUK HAUTATUD SEENTEGA

8 porrulauku, vett, soola; 300 g kuuseriisikaid või puravikke, 1 spl. võid, 1 spl. jahu, 1—1$^1/_2$ klaasi seene- või kanaleent, soola, sidrunimahla, muskaatpähklit, 2 spl. hapukoort, 2 munakollast, tilli või petersellilehti; 2 spl. riivitud juustu.

Porrulaugud keedetakse soolaga maitsestatud vees pehmeks ja asetatakse vaagnale. Seened tükeldatakse, hautatakse võis, lisatakse jahu ja seejärel leem, keedetakse läbi ja maitsestatakse. Paar minutit enne hautamise lõpetamist lisatakse hapukoor ja munakollased. Kaste kallatakse porrulaukudele, peale puistatakse hakitud maitserohelist, riivitud juustu.
Toit on kohane õhtusöögiks või mitmeroalisel lõunasöögil eeltoiduks. Lisandiks sobib värskekurgisalat ja taine suitsuliha.

SEENEGULJAŠŠ

500 g värskeid või 300 g kupatatud (soolatud) seeni, 2—3 sibulat, 2—3 spl. rasva või taimeõli, 1 roheline või punane piprakaun, 1 spl. jahu, 1spl. tomatipüreed, (vett või leent), soola, pipart, $^1/_2$-1 klaas hapukoort.

Seened ja sibulad lõigatakse piklikeks tükkideks, kuumutatakse rasvaines helekollaseks, lisatakse peenestatud kaunpipar ja hautatakse küpseks. Jahu puistatakse peale, juurde segatakse ka tomatipüree ja hapukoor. Soovi korral lisatakse kastmele veidi leent või vett. Maitsestatakse soola ja pipraga, hautatakse veel mõni minut.
Serveeritakse kuumade kartulite või kartulipudru ja mõne toorsalatiga.

TOMATITEGA HAUTATUD SEENED

400 g värskeid puravikke, kuuseriisikaid või šampinjone, 1 sibul, 50—60 g võid, 1 spl. jahu, $^1/_2$—1 klaas leent, 1 purk hapukoort, soola, 500 g värskeid tomateid, tilli.

Puhastatud ja tükeldatud seened kuumutatakse koos sibulaga võis, peale puistatakse jahu ning lastakse see kergelt pruunistuda, siis lisatakse leem ja hapukoor, hautatakse ning maitsestatakse. Tomatid lõigatakse ühtlasteks sektoriteks, osa neist segatakse seentega ning hautatakse üheskoos läbi. Osa tomatilõike praetakse eraldi ja asetatakse serveerimisel toidu peale. Tilli lisatakse toidule hakitult või lehekestena kaunistuseks.
Lisandiks sobivad värsked kartulid, porgandid ja lillkapsad ning lehesalat värskete kurkide ning redistega.

ÕUNTEGA HAUTATUD SEENED

500 g värskeid kukeseeni, kuuseriisikaid või kitsemampleid, 2—3 spl. margariini või võid, 2—3 haput õuna, 1 spl. jahu, $^1/_4$ klaasi leent, $^1/_2$ klaasi hapukoort, soola, tilli või petersellilehti.

Ettevalmistatud seente kübarad jäetakse terveks või lõigatakse neljaks, jalad lõigatakse õhukesteks ketasteks. Kuumutatakse rasvaines. Poolpehmetele seentele lisatakse tükeldatud õunad ja kuumutatakse üheskoos mõni minut. Jahu segatakse külma vedelikuga, kallatakse seentele ja keedetakse hästi läbi. Lõpuks valatakse seentele hapukoor, kuumutatakse üheskoos keemiseni ja maitsestatakse.
Lisandiks antakse keedetud värskeid kartuleid ja tomatisalatit.

PORRULAUGU VÕI SIBULAGA HAUTATUD SEENED

500 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, 400 g sibulaid või porrulauku, 2—3 spl. margariini või 60—70 g suitsupekki, 1 spl. jahu, $^1/_2$ klaasi leent, 1 klaas hapukoort, soola, äädikat või sidrunimahla, maitserohelist.

Puhastatud ja pestud seened tükeldatakse, sitkemad seene jalad lõigatakse õhukesteks ketasteks. Sibulad või porrulau gud lõigatakse ribadeks või viiludeks. Seened ja sibulad hau tatakse kuumas rasvaines hästi läbi, kuid leent ei lasta täie likult auruda. Lisatakse külma leeme või veega segatud jahu ja keedetakse üheskoos. Lõpuks segatakse juurde hapukoor ning maitseained.

Serveeritakse keedetud kartulite, singiviilude ja köögivilja salatiga.

AEDVILJADEGA HAUTATUD SEENED

500 g värskeid või 250 g kupatatud (soolatud) seeni, 50 g pekki või rasva, 1 sibul, 2—3 porgandit, 1 petersell, 1/4 kap sapead, 2 klaasi vett või puljongit, 6—8 kartulit, 1 klaas her neid, 1 klaas kaunube, 2 spl. tomatipüreed, 1/2 klaasi hapu koort, soola, murulauku või sibulapealseid, tilli või petersell lehti.

Seened lõigatakse pooleks või tükkideks. Rasv sulatatakse keedunõus, lisatakse kuubikuteks tükeldatud aedvili, kuumu tatakse 5—6 minutit, siis valatakse peale vett või puljong ning hautatakse kaane all poolpehmeks. Lisatakse viiludek või veeranditeks lõigatud kartulid, hautatakse pehmek Veidi enne hautamise lõpetamist lisatakse eraldi kuumuta tud seened, tomatipüree, hapukoor ja hakitud maitserohe line, maitsestatakse.

Aedviljadega hautatud seened sobivad praetud või suitsulih kõrvale, lisandiks kurgi- või peedisalat.

TANGUDE VÕI RIISIGA HAUTATUD SEENED

400 g soolatud või 60 g kuivatatud seeni, 50—60 g pekk või rasva, 1—2 sibulat, 1/2—3/4 klaasi tangu või riisi, 2— klaasi vett või leent, 1 spl. tomatipüreed või 3—4 värske tomatit, soola, 2—3 spl. hapukoort, sibulapealseid või peter sellilehti.

Ettevalmistatud hakitud seened ja sibulad kuumutatakse ras vas helekollaseks. Lisatakse pestud riis või tangud ja kuum vesi või seeneleem, hautatakse, kuni riis on pehme, siis lisa

takse tomatipüree või tükeldatud värsked tomatid ja hapukoor. Valmis toidule puistatakse hakitud maitserohelist. Lisandiks antakse hapukurki, tomati- või kapsasalatit.

HAUTATUD SEENED KAPSASTEGA

400 g värskeid või 200—225 g konserveeritud seeni, 800 g värsket või hapukapsast, 2 spl. võid, (äädikat), 2 spl. tomatipüreed, suhkrut, 1 väike hapukurk, 1 sibul, soola, pipart, sidruniviile, riivsaia.

Lisandiks röstitud saiaviile, 50—100 g sinki või vorsti, hapukoort.

Ettevalmistatud ja peenteks ribadeks lõigatud kapsast hautatakse võiga ja veega umbes 1/2 tundi nõrgal tulel. Hautamise lõpul lisatakse värskele kapsale äädikat. Mõni minut enne hautamise lõpetamist segatakse juurde tomatipüree, kooritud ja viiludeks lõigatud kurk ning maitseained.

Puhastatud või leotatud seened lõigatakse tükkideks ja hautatakse 1 spl. võiga koos hakitud sibulaga pehmeks, maitsestatakse. Võiga määritud vormi asetatakse kiht kapsaid, sellele seened ja peale teine kapsakiht. Toit piserdatakse sulavõiga ning puistatakse peale riivsaia. Küpsetatakse praeahjus 10—15 minutit. Antakse lauale hästi kuumalt, sidruniviiludega kaunistatult. Lisandiks sobivad röstitud või praetud saiaviilud, hapukoor ja lihatooted.

AEDVILI VÄRSKETE MÜRKLITEGA

250 g värskeid mürkleid, 250 g porgandeid, 250 g lillkapsast, 250 g valgeid rediseid, 1—1 1/2 spl. võid või margariini, 1 spl. jahu, soola, suhkrut, 1/2—1 klaas vett või puljongit, tilli, murulauku.

Mürklid puhastatakse, pestakse ja kuumutatakse rohkes vees peaaegu keemiseni, neid vees liigutades, et liiv õnarustest täiesti eemalduks, siis kurnatakse ja lõigatakse tükkideks. Aedvili puhastatakse, lõigatakse ilusateks tükkideks ja keedetakse maitsestatud vees pehmeks. Umbes poolel keetmisajal lisatakse seened, keedetakse üheskoos. Jahu segatakse sulatatud rasvainega, kuumutatakse koos köögiviljade ja seen-

tega keemiseni. Maitsestatakse, peale puistatakse hakitud maitserohelist. Süüakse keedetud värskete kartulite ja praetud lihatoitude juurde.

HAUTATUD SEENED KARTULITAIGNAS

500 g hautatud puravikke või kukeseeni, 2—3 spl. rasva või oliiviõli, soola, pipart, väike sibul või sidrunimahla, (koort).

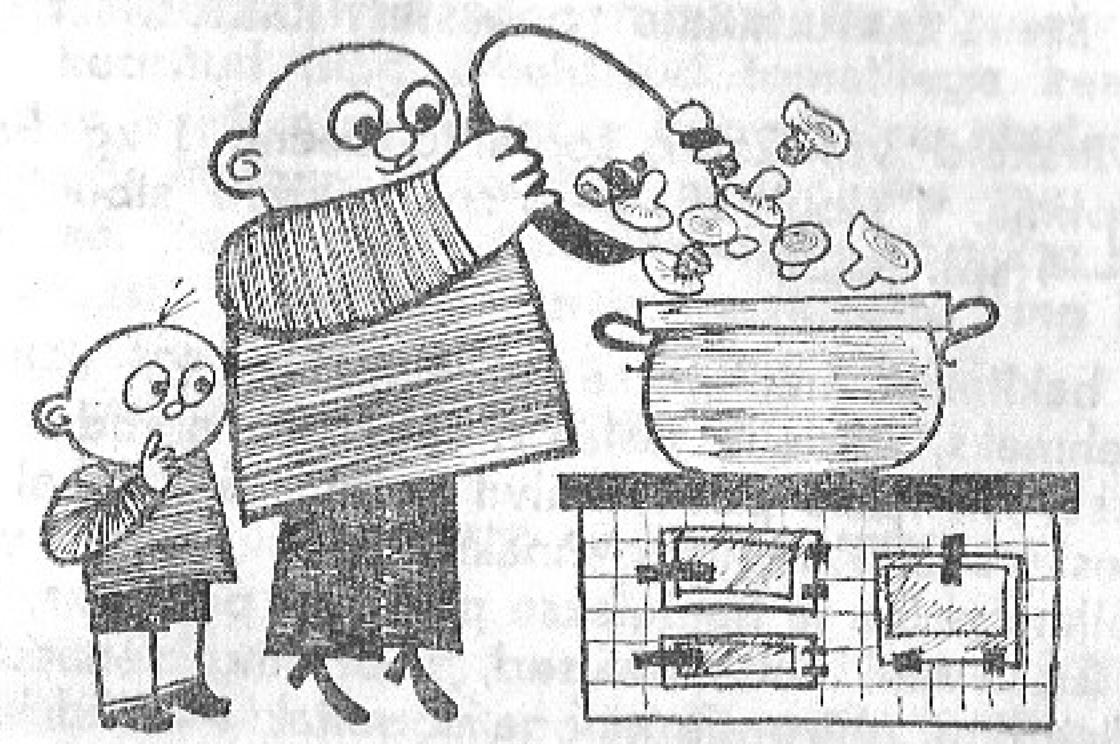
Kartulikrustaadideks: 600 g kartuleid (7—8 kartulit), soola, 2 munakollast või 1 suurem muna, 1 spl. sulavõid, veidi muskaatpähklit.

Väikesed seened hautatakse tervelt, suured pooleks või neljaks lõigatult rasvaines, lastes seeneleeme peaaegu ära aurata. Seened maitsestatakse riivitud sibula või sidrunimahlaga, soovi korral lisatakse rõõska või hapukoort.
Keedetud kartulid surutakse kahvliga pudruks või aetakse läbi hakkmasina, lisatakse toores muna või munakollased ja sulavõi, maitsestatakse. Plaadile pannakse ümmargused, ovaalsed või kandilised, umbes 1 cm paksused ja 6—7 cm läbimõõduga koogid kartulitaignast. Neile tehakse samast taignast kõrgem ääris kas läbi koogipritsi või taignasse lusikapõhjaga süvendit vajutades. Küpsetatakse võrdlemisi kuumas praeahjus helekollaseks, tõstetakse vaagnale, täidetakse kuumade hautatud seentega. Süüakse põhitoiduna, lisandiks hautatud porgandid ja herned, või lisandina mõne lihatoidu kõrval.

ÜHEPAJATOIT SEENTEGA

80—100 g pekki, 1 sibul, 2—3 porgandit, $^1/_2$ kaalikat, 1 petersell või tükike sellerit, $^1/_4$ kapsapead, 5—6 kartulit, $^1/_2$—$^3/_4$ l vett või puljongit, 600 g värskeid või 300 g konserveeritud seeni, soola, sibulapealseid või murulauku, petersellilehti, (hapukoort).

Pekk lõigatakse õhukesteks viiludeks või kuubikuteks, sulatatakse keedunõus. Selles kuumutatakse tükeldatud sibul, porgand ja petersell või seller. Lisatakse kuum vesi või puljong, viiludeks lõigatud kaalikas, neljaks kuni viieks tükiks lõigatud kapsas ja terved või pooleks lõigatud kartulid.



Keedetakse, kuni kõik toiduained on peaaegu pehmed, siis lisatakse omas mahlas või vähese rasvaga hautatud terved või poolitatud seened. Kuumutatakse üheskoos veel 5—10 minutit ning maitsestatakse. Lauale andmisel puistatakse peale hakitud maitserohelist, soovi korral lisatakse hapukoort. Lisandiks antakse tomati-, kurgi-, lehe- või peedisalatit.

SEENE-KARTULIKÄKID KEEDETUD KARTULITEST

500 g värskeid või 250 g soolatud seeni, 800 g keedetud kartuleid, 2 muna, 2 spl. võid või hapukoort, soola, 2—3 spl. hakitud petersellilehti, 4—5 spl. jahu.

Värsked seened hautatakse omas mahlas, jahutatakse. Seened aetakse läbi hakkmasina, samuti keedetud kartulid. Lisatakse teised toiduained, maitsestatakse. Märgade kätega vormitakse ümmargused käkid, need keedetakse soolaga maitsestatud vees läbiküpseks (8—10 minutit). Valmis käkid kerkivad pinnale. Nad tõstetakse välja ning lastakse kurnal nõrguda.
Lauale antakse teravalt maitsestatud tomati-, mädarõika- või juustukastmega.

Kaste: 1 spl. võid, 1 spl. jahu, 1—1$^1/_2$ klaasi piima või puljongit ja hapukoort võrdsetes kogustes, soola, tomatipüreed, mädarõigast või juustu.

Või sulatatakse keedunõus, selles kuumutatakse jahu, siis lisatakse vedelik, keedetakse 10 minutit ning maitsestatakse.

SEENE-KARTULIKÄKID TOORESTEST KARTULITEST

500 g värskeid või 250 g soolatud seeni, 1 kg kartuleid, 1 klaas piima, 1 sibul või 2—3 spl. hakitud sibulapealseid, soola, 3—4 spl. jahu.

Seened hakitakse, hautatakse omas mahlas või vähese rasvaga pehmeks, vedelik lastakse täielikult auruda. Kartulid kooritakse, riivitakse peenel riivil vette. Käte vahel pigistatakse vesi välja. Kartulid pannakse keedunõusse, valatakse keeva piimaga üle ja hautatakse peaaegu pehmeks, lisatakse riivitud sibul või sibulapealsed, sool ning seened. Sõtkutakse hästi läbi. Märgade kätega vormitakse käkid ja keedetakse soolases vees, kuni tõusevad pinnale.
Antakse lauale kuumalt eelmises retseptis toodud kastmega või mõne hakklihatoidu lisandina.

SEENTE JA JUUSTUGA HAUTATUD RIIS

300 g värskeid või 150 g konserveeritud seeni, 2 spl. margariini või võid, 1 sibul või porrulauk, 1 petersell, 1 klaas riisi, 2 klaasi puljongit, 100 g tahket juustu, 5—6 tomatit, soola, pipart, ingverit, riivsaia.

Tükeldatud seened hautatakse rasvaines koos peenteks ribadeks lõigatud sibulate ja peterselliga, lisatakse riis ja puljong, hautatakse koos maitseainetega sõmeralt pehmeks. Juust riivitakse, pool segatakse hautatud riisiga. Tomatid lõigatakse viiludeks, peale puistatakse veidi maitseaineid, kastetakse riivsaiasse ja praetakse mõlemalt poolt helepruuniks. Seente ja juustuga hautatud riis tõstetakse kaussi, peale pannakse tomativiilud ja ülejäänud riivitud juust.
Lisandiks antakse lehe- või kurgisalatit.

MAKARONID SEENTE JA JUUSTUGA

250 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, 100 g sinki, 3—4 tomatit, 2—3 muna, ½ klaasi hapukoort, soola, pipart, 300 g makarone või nuudleid, vett, soola, 1 spl. võid, 150 g tahket juustu.

Tükeldatud seened hautatakse rasvase, kuubikuteks lõigatud singi ja kooritud ning tükeldatud tomatitega kergelt läbi, jahutatakse veidi ning lisatakse koorega segatud munad ja maitseained. Makaronid keedetakse soolases vees pehmeks, nõrutatakse. Vormi pandud makaronidele lisatakse sulavõi ja riivitud juust, segatakse juurde seenekaste ning kuumutatakse veel üheskoos, kuid ei lasta keema tõusta.
Lisandiks antakse aedvilja-toorsalatit.

PRAETUD KARTULID HAUTATUD SEENTEGA

500 g värskeid või 250 g konserveeritud seeni, 50 g pekki, 1—2 sibulat, 8—10 keedetud kartulit, soola, köömneid, (puljongit).

Seened lõigatakse ribadeks, pekk kuubikuteks, kuumutatakse koos hakitud sibulaga, vajaduse korral lisatakse veidi puljongit. Kartulid lõigatakse kangideks või viiludeks, praetakse osa pekiga krõbedaks helekollaseks. Seened ja kartulid segatakse, maitsestatakse soola ja köömnetega, kuumutatakse üheskoos mõni minut.
Lisandiks sobivad hautatud porgandid või kapsad ja toorsalat.

PRAETUD KABATŠOKK SEENTEGA

1 väiksem kabatšokk (600—700 g), 250 g värskeid kuuseriisikaid või puravikke, 2 spl. võid, 2 spl. jahu, ½ klaasi seenepuljongit, ½ klaasi hapukoort, riivsaia, soola, pipart, 2—3 tomatit, tilli.

Kooritud kabatšokk lõigatakse umbes 1—1½ cm paksusteks viiludeks, peale puistatakse soola ja pipart, veeretatakse riivsaias ning praetakse rasvas mõlemalt poolt helekollaseks. Seened valatakse üle keeva veega, lõigatakse õhukesteks tükkideks, hautatakse võis. Kui seened on valmis, lisatakse jahu, kuumutatakse, keedetakse puljongi ja hapukoorega 5—6 minutit, maitsestatakse. Soojendatud vaagnale pandud kabatšokilõikudele tõstetakse seened koos kastmega, igale portsjonile asetatakse praetud tomatilõik ning puistatakse hakitud tilli.

PRAETUD NUIKAPSAD SEENTEGA

4—5 väiksemat nuikapsast, vett, soola, rasva või taimeõli, 300 g värskeid kukeseeni või kuuseriisikaid, 2 spl. võid, 2 õuna, 2 spl. hapukoort, soola, pipart, tomateid või rediseid ja kurke.

Kooritud nuikapsad keedetakse soolases vees pehmeks, lastakse kuivaks nõrguda ja praetakse rohkes rasvas ümberringi helekollaseks. Väikesed seened jäetakse terveks, suuremad tükeldatakse, hautatakse võis, vedelik lastakse auruda. Mõni minut enne hautamise lõpetamist lisatakse sektoriteks lõigatud hapud õunad, hautatakse pehmeks, lisatakse hapukoor. Soojendatud vaagnale pannakse seened kuhjana, nendele asetatakse praetud nuikapsad. Ümberringi seatakse praetud kartulid ja tomatid või redised ning kurgid. Juurde võib anda ka hautatud porgandeid ja herneid või punast peeti.

PRAETUD SEENETOIDUD

Kõige maitsvamad praetud toidud saab värsketest seentest. Need on mahlased, maitseaineterikkad ja praadimiseks kohase kujuga. Parima praetud seenetoidu saab äsja korjatud täiskasvanud noortest seenekübaratest. Peale puravikkude sobivad praadimiseks kuuseriisikad, sirmikud, heinikud, pilvikud, kitsemamplid jt., mis kupatamist ei vaja.
Soolatud seentest võib valmistada kotlette, kooke ja teisi lisanditega toite. Juurdelisatavate ainetega asendatakse kupatamisel väljaimbunud seenemahla omadusi.
Kuivatatud seeni tuleb enne praadimist leotada ja keeta. Neid saab praadida paneeritult ning kotlettidena.
Praadimiseks kasutatagu veevabu rasvu: taimeõli, sulatatud sea- ning kondirasva, taimseid rasvu. Margariin ja või sisaldavad rohkesti vett (16%) ja piimavalku, seepärast pritsivad ja kõrbevad panni külge.
Praetud toidud valmistatagu otse enne lauale andmist, sest need on kõige maitsvamad kuumalt, äsja praetult. Enne seente praadimist tehtagu ning pandagu kõik lisandid valmis.
Praetud seenetoitude lisandiks antakse praetud või keedetud kartuleid, hautatud köögivilju ja salateid. Enamasti on

praetud seenetoidud põhitoiduks liha- või kalatoidu asemel, harvem valmistatakse neid liha- või kalatoitude lisandiks. Järgnevalt toodud retseptid on arvestatud 4—5 inimesele.

PRAETUD VÄRSKED SEENED

600 g värskete seente kübaraid, 3—4 spl. taimeõli või rasva, soola, (pipart), (4—5 spl. jahu).

Äsja korjatud seened puhastatakse kuivalt. Kui neid on vaja pesta, siis kuivatatakse nad seejärel rätikul. Seenejalad lõigatakse ära ja kasutatakse mujal. Rasvaine kuumutatakse, nii et see nõrgalt suitseb, sellesse pannakse terved seenekübarad, praetakse esiteks ühelt, siis teiselt poolt helekollaseks. Kui seened purunevad, kastetakse nad jahusse, nii et see neid üleni katab. Jahu teeb seente pinna kuivemaks. Praetud seened tõstetakse vaagnale, peale puistatakse soola ja praerasv valatakse üle.
Serveeritakse praetud või keedetud kartulite ning toorsalatiga. Soovi korral antakse juurde koorekastet.

PRAETUD KUIVATATUD SEENED

8—10 suuremat seent, vett, 1 klaas piima, 1 muna, 4—5 spl. riivsaia, soola, pipart, 3—4 spl. rasva.

Seened pestakse hoolikalt ja leotatakse piima ning vee segus 3—4 tundi, siis keedetakse samas vedelikus. Keeduleem kasutatakse supi või kastme valmistamiseks. Seened puistatakse üle maitseainetega, kastetakse lahtiklopitud munasse ja seejärel riivsaiasse, mille hulka on ka veidi segatud soola ja pipart. Praetakse kuumas rasvas mõlemalt poolt helepruuniks.
Lauale antakse praetud kartulite või kartulipudru, mädarõikakastme ja kurgi-, tomati- või punase pipra salatiga.

PANEERITULT PRAETUD SEENED

500 g värskeid seeni, soola, muskaati või pipart, 3—4 spl. jahu, 1 muna, 2—3 spl. riivsaia, praadimiseks rasva.

Seenekübarad puhastatakse, paksemad seened lõigatakse suurteks õhukesteks (mitte üle 1 cm paksusega) viiludeks, peale puistatakse soola ja muskaati või pipart. Seenelõigud kastetakse jahusse, seejärel veeretatakse neid lahtiklopitud munas ja kastetakse siis riivsaiasse. Riivsai surutakse laia noaga seenelõikude külge. Lõigud praetakse rohkes rasvas mõlemalt poolt helepruuniks, kusjuures ka seened peavad pehmenema. Antakse lauale kohe pärast praadimist.
Paneeritult võib praadida ka kupatatud seeni, kuid need jäävad kuivemad.
Antakse lauale praetud või keedetud kartulite ja hautatud porgandite või lillkapsaga.

SEENEKOTLETID

400 g värskeid, 200 g kupatatud või 50—60 g kuivatatud seeni, 100 g tahket saia või ½—¾ klaasi riivsaia, ⅛ klaasi piima, 2—3 muna, 1 sibul, 1—2 spl. hapukoort, soola, pipart, tilli, petersellilehti, rasva, (jahu).

Värsked seened hautatakse omas mahlas, lastes vedelikul auruda. Kuivatatud seened leotatakse ja keedetakse. Jahutatud seened aetakse läbi hakkmasina koos sibula ja piimas leotatud saiaga. Lisatakse munad, hapukoor ja maitseained, sõtkutakse hästi läbi ja hoitakse 20—30 minutit külmas. Massist vormitakse riivsaias veeretades kotletid, mis mõlemalt poolt helepruuniks praetakse. Kui kotletid kipuvad purunema, siis lisatakse veidi jahu.
Lisandiks antakse keedetud kartuleid või kartuliputru, koore- või mädarõikakastet ja porgandi-, kurgi- või kapsasalatit.

SEENE-TANGUKOTLETID

300 g soolatud seeni, 100—150 g tangu või riisi, 2 sibulat, 2—3 muna, 2 spl. võid või hapukoort, soola, pipart, riivsaia, (jahu), praadimiseks rasva.

Seened aetakse koos sibulaga läbi hakkmasina, lisatakse keedetud tangud või riis, toored munad, sulavõi või hapukoor ja maitseained. Riivsaias veeretades vormitakse kotletid, praetakse mõlemalt poolt helepruuniks. Mass peab olema

üsna kõva, muidu laguneb. Kui kotletid koos ei seisa, siis lisada veidi jahu või riivsaia.
Lauale antakse keedetud kartulite või kartulipudru, koorekastme ja hautatud aedviljadega.

TAIGNAS PRAETUD SEENED

500 g värskeid ühesuuruseid keskmisi seeni.
Taigen: 1 klaas jahu, 2—3 muna, ¾—1 klaas piima või õlut, 3—4 spl. taimeõli, soola, 1—2 spl. riivitud juustu, praadimiseks taimeõli või rasva, petersellilehti.

Jahule lisatakse munadega segatud vedelik, maisiõli, sool ja riivitud juust. Seenekübarad või seened kastetakse taignasse, praetakse seejärel rohkes rasvas või õlis ümberringi helepruuniks ja läbiküpseks. Kaunistatakse rohkes rasvas praetud petersellilehtedega. Lisandiks antakse keedetud riisi ja majonees- või koorekastet.

PRAETUD PURAVIKUD HAPUKOORES

600 g värskeid puravikke, 400 g kartuleid, 2 sibulat, 40 g võid, 1 spl. jahu, 1 purk hapukoort, soola, pipart, maitserohelist.

Puhastatud puravikud lõigatakse viiludeks, kartulid kuubikuteks. Kartulid praetakse võis poolvalmis, siis lisatakse seened ja sibulad ning praetakse, kuni kartulid on pehmed. Segatakse juurde jahu, maitseained ja hapukoor, keedetakse ühes koos läbi. Peale puistatakse hakitud maitserohelist. Lisandiks sobivad hautatud porgandid ja keedetud lillkapsad.

RÖSTITUD PURAVIKUD

8—10 keskmise suurusega puravikku, soola, oliiviõli, 1 sibul, 6—8 väikest tomatit.

Toored puravikud puhastatakse. Kui neid on vaja pesta, siis kuivatatakse nad puhta rätiga. Seened aetakse vaheldumisi sibulaviilude ja tomatitega varda otsa, piserdatakse või pint-

seldatakse oliiviõliga, röstitakse sütel või röstimisseadmel ümberringi aeglaselt helepruuniks ning läbiküpseks. Süüakse röstitud saia või sõmeraks keedetud riisiga, juurde serveeritakse petersellilehtedega segatud võid.

ROHKES RASVAS PRAETUD PURAVIKUD VÕI RIISIKAD

400 g värskeid puravikke või kuuseriisikaid, 500 g taimeõli, soola, pipart, petersellilehti, sidrunimahla, väikesi sibulaid.

Puhastatud ja pestud seened kuivatatakse linasel riidel või paberservjetil, praetakse rohkes taimeõlis ümberringi helepruuniks. Suuremaid seeni praetakse tükeldatult. Rasvast tõstetakse seened paberile, et liigne rasv ära voolaks. Seentele puistatakse soola ja pipart, juurde pannakse samas rasvas praetud väikesi sibulaid ning petersellilehti. Serveeritakse röstitud saial või sõmera riisipudruga, peale piserdatakse sidrunimahla.
Samal viisil võib praadida ka mürkleid ning šampinjone. Neile antakse lisaks sibulate asemel punast kaunpipart kas marineeritult või rohkes rasvas praetult.

SEENE-KARTULIKOOGID

500 g tooreid kartuleid, 300 g värskeid või 150 g kupatatud seeni, soola, praadimiseks rasva, (jahu või riivsaia), (muna).

Kooritud kartulid riivitakse, segatakse hästi peeneks hakitud seentega ja maitsestatakse soolaga. Segu tõstetakse lusikaga kuuma rasva sisse pannile ja praetakse mõlemalt poolt helepruuniks ning krõbedaks. Kui taigen on liiga vedel või koogid lagunevad, lisada taignale jahu või riivsaia, võib lisada ka muna.
Laual antakse kookide juurde hapukoort või mädarõikakastet ja tomati-, kabatšoki- või hapukurgisalatit.

SEENEPANNKOOGID

300 g värskeid või 150 g kupatatud seeni, (soola), 2 klaasi jahu, 1½—2 klaasi piima, 1—2 muna, soola, praadimiseks rasva.

Seened hakitakse peeneks, värsked seened hautatakse omas mahlas tahedamaks. Jahust, piimast ja munadest valmistatakse pannkoogitaigen ning maitsestatakse. Pannile kuuma rasva sisse pannakse lusikaga pannkoogitaignat ja igasse kooki (veel küpsetamata taignasse) tõstetakse lusikatäis seeni. Koogid praetakse mõlemalt poolt helepruuniks. Nii jäävad seened pannkookidesse.
Kookide juurde antakse hapukoort ja riivitud porgandi salatit.

PANNKOOGID SEENTEGA

Eelmisele retseptile lisada 1 sibul, 1 spl. võid, 2 spl. hapukoort, hakitud petersellilehti.

Hakitud seened hautatakse koos sibulaga võis, segatakse hapukoore ja maitserohelisega, maitsestatakse.
Pannkoogid praetakse ilma seenteta. Valmis ülepannikookidele pannakse õhuke kiht hautatud seeni ja koogid rullitakse seenetäidise ümber.

SEENEOMLETT

350 g värskeid puravikke või šampinjone, 1 petersell, 1 spl. võid, 4 muna, 4 spl. jahu, 2—3 spl. seeneleent, soola, rasva.

Puhastatud seened ja riivitud petersell hautatakse võiga, kuni vedelikku on umbes vajalik hulk alles, jahutatakse. Munakollased segatakse seente ja jahuga, maitsestatakse. Viimasena lisatakse vahustatud munavalged. Segu valatakse rasvasele pannile, küpsetatakse praeahjus helekollaseks ja hüübinuks.
Lauale andmisel pannakse omletile tükeldatud sinki või õhukesi viineriviilusid ja keeratakse omleti servad peale.

OMLETT SEENTEGA

Omlett: 4 muna, 4—5 spl. (½ klaasi) piima või leent, soola, rasvainet.
Täidis: 400 g värskeid või 200 g kupatatud seeni, 2 spl. võid, 1 porrulauk, soola, tilli või petersellilehti, 1—2 spl. hapukoort.

Munad klopitakse lahti, lisatakse vedelik ja maitsestatakse. Rasv sulatatakse pannil, sellesse kallatakse munasegu ja küpsetatakse praeahjus või pliidil nõrgal tulel helepruuniks ning läbihüübinuks. Kui soovitakse kohevat omletti, vahustatakse munavalged. Sel juhul küpsetatakse omlett praeahjus.
Valmis omletile pannakse seenetäidis. Selle valmistamiseks hautatakse terved väikesed või tükeldatud suuremad seened koos ketasteks lõigatud porrulauguga võis, lisatakse hapukoor ning maitseained. Omleti servad tõstetakse täidisele.
Lisandiks antakse praetud kartuleid ja lehe- või kurgisalatit.

MUNA-SEENEKOOGID

200 g soolatud seeni, 4 muna, 2 spl. kartulitärklist, 4 spl. jahu, 1 klaas piima, 50 g suitsuribi, 1 sibul, soola, taimeõli.

Seened, sibul ja suitsuribi aetakse läbi hakkmasina, hautatakse, jahutatakse. Kõik toiduained segatakse ja praetakse pannil taimeõlis väikesed koogid. Lisandiks antakse tomati- või aedviljasalatit.

SEENEVORMID JA ÜLEKÜPSETATUD TOIDUD

Seenevorme võib valmistada omas mahlas kuumutatud, kupatatud või kuivatatud seentest. Toored värsked seened annavad vormiroale liiga palju vedelikku ja nõuavad vormi pannes liiga palju ruumi. Kuivatatud seeni võetakse 3—4 korda vähem kui läbikuumutatuid — soolatuid või omas mahlas hautatuid. Kuivatatud seened pestakse hästi puhtaks ja leotatakse külmas vees, mida võetakse 4—5 korda seentest rohkem, pehmeks. Samas vees keedetakse seened läbi. On soovitatav, et vesi seentesse imbuks. Kui seeneleent üle jääb, lisada see vormitoidule.
Ettevalmistatud seened lõigatakse ribadeks või hakitakse. Hea maitsega toidu saamiseks kuumutatakse seeni koos sibulaga rasvas.
Vorm määritakse rasvainega. Kõige nägusam on toit tulekindlast klaasist vormis, millega toit antakse lauale ilma vormist välja löömata. Kasutada võib ka tulekindlast savist, emailitud plekist või alumiiniumist ahjuvorme. Lauale antakse kuum

vorm alusele või taldrikule asetatult. Nii ei riku see lauda ja on kergem käsitseda. Äärisega ahjupannil või plekkvormis valmistatud vormitoit kummutatakse vormist välja või antakse lauale portsjoniteks tõstetult.
Vormi pannakse toiduained kihiti või segatult. Kihiti pannes olgu alumiseks ja pealmiseks kihiks sellised toiduained, mis hästi pruunistuvad ja ei kõrbe: kartul, aedvili, makaronid jne. Ilusa pealispinna saamiseks määritakse vormirooga pealt hapukoorega või pannakse peale võitükikesi, puistatakse riivsaia või riivitud juustu. Väljalöödava vormiroa jaoks puistatakse vormi põhi ja küljed riivsaiaga.
Küpsetusahi olgu keskmiselt kuum — 180—200°C. Liiga kuumas praeahjus toit kõrbeb kergesti, olles seest veel toores. Tavaline küpsetamisaeg on 35—45 minutit.

SEENE-KARTULIVORM

8—10 kartulit, 300—400 g kuumutatud seeni, 50—60 g rasvainet, 1—2 sibulat, 2 muna, 2 klaasi piima, soola, pipart, 1 spl. riivsaia või riivitud juustu, 1 spl. võid.

Keedetud kartulid lõigatakse paksemateks viiludeks, toored kartulid üsna õhukesteks ketasteks või ribadeks. Seened ja sibulad hakitakse ja praetakse. Toiduained pannakse rasvaga määritud vormi kihiti, nii et alumiseks ja pealmiseks kihiks on kartulid. Peale valatakse lahtiklopitud munade ja piima segu, mis on maitsestatud soola ja pipraga, puistatakse riivsaia või riivitud juustu ja pannakse võitükikesi. Küpsetatakse keskmises kuumuses, kuni munasegu on hüübinud, kartulid pehmed ja toit kuldpruun.
Lisandiks antakse tomati-, kurgi- või hapukapsasalatit.

SEENE-MAKARONIVORM

200 g makarone või nuudleid, vett, soola; 400 g soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 2 sibulat, 60—80 g suitsuribi, 2 muna, 1½ klaasi piima, soola, pipart, 1 spl. hapukoort, 1 spl. riivitud juustu, 1 spl. võid.

Makaronid keedetakse kuuma soolvette pannes pehmeks, kurnatakse ja lõigatakse 2—3 cm pikkusteks tükkideks. Suitsu-

ribi lõigatakse väikesteks kuubikuteks ja sulatatakse. Saadud rasvas praetakse hakitud seened ja sibulad. Ettevalmistatud toiduained asetatakse vormi kihiti, nii et alumiseks ja pealmiseks kihiks on makaronid või nuudlid. Peale valatakse soola ja pipraga maitsestatud muna-piima segu, määritakse hapukoort ja puistatakse riivitud juustu. Küpsetatakse keskmises kuumuses (180—200°C), kuni toit on helepruun ja läbiküps.
Lisandiks antakse hautatud porgandeid ja peedi- või tomatisalatit.
Vormitoitu võib valmistada sulatatud rasva või margariiniga, sel juhul antakse valmis toidu kõrvale õhukesi singiviile.

SEENE-LIHAVORM

200 g omas mahlas kuumutatud seeni, 150 g keedetud või praetud liha, 200 g makarone või 8—10 kartulit, 2 spl. võid või margariini, 2 klaasi piima, 2—3 muna, soola, riivitud juustu või riivsaia.

Makaronid keedetakse, kartulid võivad olla toored või keedetud. Seened, liha ja teised toiduained pannakse võiga määritud vormi kihiti, nii et alumiseks ja pealmiseks kihiks on makaronid või kartulid. Lahtiklopitud munad segatakse piimaga ja maitsestatakse, valatakse vormi pandud toiduainetele, peale pannakse võitükikesi ja puistatakse riivitud juustu või riivsaia. Küpsetatakse keskmises kuumuses, kuni toit on läbiküps ja helepruun. Toorestest kartulitest vormitoitu tehes peab praeahi olema veidi jahedam kui keedetud kartulite korral, sest toit vajab pikemat küpsetusaega (40—50 minutit).
Lisandiks antakse sulavõid või hapukoort ja aedviljasalatit.

SEENE-, LIHA-RIISIVORM

200 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, 100 g praetud või keedetud liha, 100 g läbikasvanud suitsuliha, 1 sibul, 2 tomatit, 1 hapukurk, 1 petersell, soola, pipart, tomatipüreed, 1 klaas riisi, vett, soola, riivsaia või riivitud juustu, võid, leent.

Tükeldatud seened, liha ja maitseköögiviljad hautatakse üheskoos läbi ja maitsestatakse. Riis keedetakse soolases vees sõmeraks pudruks. Võiga määritud vormi pannakse enamik

riisi nii, et vormi põhi ja küljed on riisiga kaetud. Keskele jäetakse süvend, millesse pannakse lihaga hautatud seened, tükeldatud tomatid ja kurk. Segu kaetakse ülejäänud riisiga. Kui toiduained on liiga kuivad, piserdatakse peale veidi leent. Toidule puistatakse riivsaia või riivitud juustu ning võitükikesi, küpsetatakse helepruuniks.
Lauale antakse koorekastme, hautatud aedviljade ja toorsalatiga.

SEENE-VORSTIVORM

2 klaasi omas mahlas kuumutatud või soolatud seeni, 2 spl. võid või margariini, 2 spl. jahu, 1 sibul, 2 spl. hakitud sellerit, 1 1/2 klaasi leent, 250 g vorsti (viinereid või sardelle), 2—3 muna, 2—3 spl. riivitud kuiva juustu, soola, pipart.

Seened lõigatakse ribadeks, soolatud seeni eelnevalt leotades. Ilusad seened jäetakse terveks. Rasvaine kuumutatakse, selles pruunistatakse jahu ja hakitud sibul kuldkollaseks, siis lisatakse seller, leem, tükeldatud vorstid ja keedetakse üheskoos läbi. Saadud paksule kastmele segatakse juurde seened ja toored munad. Kui soovitakse kohevat vormi, siis lisatakse munavalged vahustatult. Munade lisamise ajal peab kaste olema jahtunud alla 70°. Hästi segatud mass pannakse rasvainega määritud vormi, peale puistatakse riivitud juustu ning pannakse võitükikesi. Küpsetatakse 200—220°C kuumuses 30—40 minutit.
Lauale antakse praetud kartulite ja toorsalatiga.

SEENE-, MUNA-LIHAVORM

1 1/2 klaasi omas mahlas kuumutatud või soolatud seeni, 2 spl. võid, 3 spl. jahu, 2 klaasi seeneleent, 1 1/2 klaasi keedetud või praetud liha tükke, 4 kõvaks keedetud muna, soola, pipart, riivsaia, (1—2 spl. tomatipüreed).

Või sulatatakse, selles kuumutatakse jahu helekollaseks, lisatakse seeneleem ja keedetakse. Seened, liha ja munad tükeldatakse, segatakse saadud paksu kastmega, maitsestatakse soola ja pipraga. Segu pannakse rasvainega määritud vormi, peale puistatakse riivsaia, küpsetatakse keskmise kuumusega praeahjus helepruuniks. Kui vormitoit valmistatakse veise-

lihast, siis võib sellele lisada tomatipüreed. Linnu- ja vasikaliha puhul jäetakse toidu värvus heledaks.
Lisandiks antakse keedetud kartuleid ja hautatud porgandeid.

SEENE-KALAVORM

250 g omas mahlas kuumutatud või soolatud seeni, 250 g keedetud või praetud kala tükke, 3 spl. margariini või taimeõli, 3 spl. jahu, 2 klaasi koorest piima, soola, pipart, 3 muna, riivsaia või riivitud juustu, (1 sibul).

Tükeldatud seened ja kalad pannakse rasvainega määritud vormi. Rasvaine sulatatakse, selles kuumutatakse jahu ja soovi korral hakitud sibul helekollaseks. Piim valatakse juurde, keedetakse 8—10 minutit, jahutatakse. Kastmele lisatakse maitseained ning toored munad. Kaste valatakse vormi, peale puistatakse riivsaia või riivitud juustu, küpsetatakse helepruuniks ning läbini hüübinuks.
Lisandiks antakse keedetud kartuleid ja lillkapsast.

SEENE-MUNAVORM

500 g omas mahlas kuumutatud või 100—120 g kuivatatud seeni, 60—80 g läbikasvanud pekki, 2—3 sibulat, 6 muna, 3 spl. piima, soola, pipart, teravamaitselist kastet.

Hakitud seened, pekk ja sibulad hautatakse üheskoos pehmeks, jahutatakse. Lisatakse lahtiklopitud muna ja piim, maitsestatakse. Segu pannakse rasvainega määritud vormi, küpsetatakse helekollaseks ning läbini hüübinuks.
Serveeritakse kuumalt keedetud kartulite, hautatud aedviljade ja toorsalatiga.

SEENE-VÄRSKEKAPSAVORM

1 kg värsket kapsast, 50—60 g rasvainet, 500 g värskeid või 250—300 g soolatud seeni, 100 g taist suitsuliha, 1—2 sibulat, 1—2 muna, 2 klaasi vett või leent, soola, muskaatpähklit, 1 spl. hapukoort, riivsaia või riivitud juustu.

Puhastatud kapsas hakitakse ja hautatakse osa rasvaine ning vedelikuga poolpehmeks. Seened ja sibul peenestatakse, praetakse lihakuubikute ja osa rasvainega, pannakse kapsastega kihiti vormi, nii et alumine ja pealmine on kapsakiht. Peale valatakse jahu, muna ja vedeliku segu, mis on maitsestatud soola ja riivitud muskaatpähkliga. Vormitoidule puistatakse riivsaia või riivitud juustu ning piserdatakse hapukoort või sulavõid. Küpsetatakse helepruuniks ning läbiküpseks. Lauale antakse keedetud kartulite ja aedviljasalatiga.

KAPSASTEGA ÜLEKÜPSETATUD SEENED

1 l hautatud kapsaid, 2 klaasi omas mahlas kuumutatud seeni, 1—2 hapukurki, 1 spl. rasva, 1 spl. jahu, 1 klaas piima, soola, 1—2 spl. riivitud juustu, (1 sibul või porrulauk).

Rasvaga määritud vormi pannakse seened, nendele kapsad ja tükeldatud hapukurgid. Rasv sulatatakse, selles kuumutatakse jahu ja sibul või porrulauk. Lisatakse piim, keedetakse ning maitsestatakse. Saadud paks kaste valatakse teistele toiduainetele. Peale puistatakse riivitud juust. Küpsetatakse helepruuniks, antakse kohe lauale. Lisandiks toorsalat.
Kui kastet ei soovita, siis võib kapsastele puistata paksema kihi riivitud juustu ja riivsaia segu ning panna hapukoort või võitükikesi. Liiga kuivadele kapsastele lisatakse puljongit või seeneleent, samuti võib toidule lisada tomatipüreed või värskeid tomateid.

SEENE-TANGUVORM

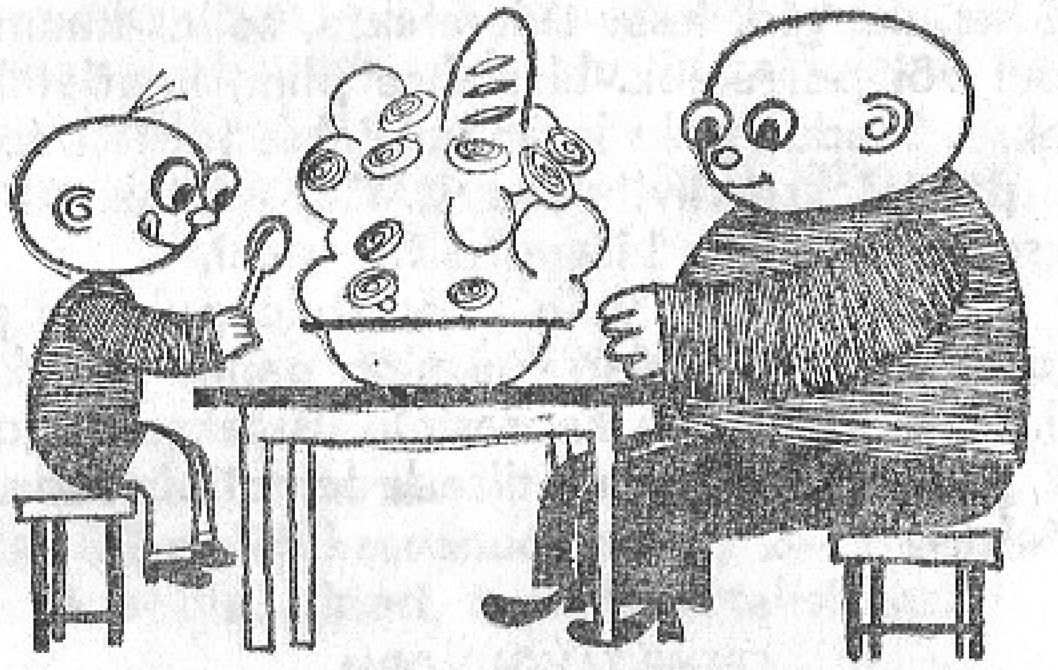
400 g soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 1—2 sibulat, 1 petersell või tükike sellerit, 2—3 spl. margariini või rasva, 1 klaas tangu, kruupe või riisi, 3—4 klaasi vett, soola, 2 muna, 2—3 spl. hapukoort.

Seened ja sibulad hakitakse, petersell või seller riivitakse ja hautatakse üheskoos rasvainega. Tangudest, kruupidest või riisist keedetakse puder, segatakse juurde seened ja toored munad, maitsestatakse. Segu pannakse rasvainega määritud vormi, peale tõstetakse hapukoort ja küpsetatakse, kuni toit on helepruun ning läbiküps.
Lisandiks antakse tomati- või mädarõikakastet ja peedisalatit või hapukurki.

KOHEV SEENEVORM

400 g soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 1 sibul, 2—3 spl. võid või margariini, 2—3 spl. jahu, 2 klaasi piima või puljongit, 3—4 muna, soola, 2 spl. riivsaia või riivitud juustu.

Hakitud seened ja sibul hautatakse osa rasvainega. Ülejäänud rasvaine sulatatakse keedunõus, selles kuumutatakse jahu helekollaseks, lisatakse piim või puljong ja keedetakse paks kaste. Jahutatakse veidi, segatakse juurde seened ja munakollased, maitsestatakse. Viimase ainena lisatakse vahustatud munavalged, segatakse kergelt, pannakse rasvainega määritud vormi, peale puistatakse riivsaia või riivitud juustu ja küpsetatakse, kuni muna on hüübinud ja toit ümberringi helepruun. Antakse kohe samas vormis lauale, seistes langeb toit alla.
Serveeritakse keedetud kartulite ja sulavõi ning toorsalatiga.



KOHEV SEENEVORM SAIAGA

350 g soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 1 suur sibul, 2—3 spl. võid või margariini, 200 g tahket saia, 1—1½ klaasi piima või leent, soola, pipart, 3—4 muna, tilli või petersellilehti, 1 spl. hapukoort, 1—2 spl. riivsaia või riivitud juustu.

Seened aetakse läbi hakkmasina. Sai lõigatakse viiludeks, leotatakse piimas või leemes pehmeks. Kui vedelikku on palju, suruda sai tahedamaks. Osa rasvainet sulatatakse keedunõus, selles kuumutatakse seened, hakitud sibul ja sai, maitsestatakse. Teine osa rasvainet vahustatakse, lisatakse munakollased. Kui segu on hästi vahul, segatakse juurde seened ja

lõpuks vahustatud munavalged. Segu pannakse rasvaga määritud vormi, peale pannakse hapukoort ja puistatakse riivsaia või riivitud juustu. Maitserohelise võib segada massiga või puistata peale pärast vormitoidu küpsetamist.
Helepruun, läbiküpsenud vormitoit antakse lauale kohe ahjust võttes. Lisandiks antakse sulavõid ja toorsalatit, soovi korral ka keedetud või praetud kartuleid.

KOHEV SEENEVORM SINGI JA RIISIGA

300 g soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 100 g sinki, 1 sibul, soola, pipart, 1 spl. tomatipüreed, 1 klaas riisi, 1 spl. võid, 1 klaas vett, 1½—2 klaasi piima või leent, 3—4 muna, 2—3 spl. riivsaia või riivitud juustu.

Hakitud seened ja sibul kuumutatakse koos singikuubikutega, lisatakse maitseained ja tomatipüree. Pestud riisi kuumutatakse keedunõus sulatatud võis, lisatakse keev vesi ja kuumutatakse nõrgal tulel või praeahjus. Kui vesi on riisisse imbunud, lisatakse piim või leem ja hoitakse kuumas, kuni riis on pehme. Puder jahutatakse, siis lisatakse seened ja munakollased, maitsestatakse. Lõpuks segatakse juurde vahustatud munavalged, pannakse võiga määritud vormi. Peale puistatakse riivsai või riivitud juust, küpsetatakse helepruuniks ja läbiküpseks. Antakse kohe lauale, juurde hapukoor või sulavõi ja toorsalat.

SEENEPUDING

300 g soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 50 g võid, 1 sibul, soola, pipart, 2—3 muna, ½ klaasi riivsaia või 2 spl. jahu, 1 klaas piima või leent, vormi määrimiseks võid, riivsaia.

Seened hakitakse või aetakse koos sibulaga läbi hakkmasina. Lisatakse vahustatud või, munakollased, vedelik ja riivsai või jahu, maitsestatakse. Viimase ainena segatakse juurde vahustatud munavalged. Segu pannakse võiga määritud ja riivsaiaga ülepuistatud pudingivormi, kaetakse kaanega ja keedetakse vees 45—60 minutit. Valmis puding lüüakse vormist välja ja antakse kuumalt lauale.
Lisandiks on koorekaste, praetud või keedetud kartulid ja porgandi-, kurgi- või lehesalat.

KASTMEGA ÜLEKÜPSETATUD SEENED

500—600 g värskeid mürkleid, šampinjone, puravikke või kuuseriisikaid, 2 spl. võid või oliiviõli, soola.

Kaste: 2—3 spl. jahu, 1—1 ½ klaasi seeneleent või puljongit, 1 klaas hapukoort, 1—2 muna, 1—2 spl. riivsaia või riivitud juustu.

Värsked seened pestakse hoolikalt puhtaks, närtsitatakse keeva veega ülevalamise teel, kuumutatakse siis rasvainega läbi, aurustades seentest väljaimbunud vedeliku. Praadimise lõpul puistatakse seentele jahu ja kuumutatakse, kuni see kergelt pruunistub. Lisatakse vedelik ning hapukoor, keedetakse ja maitsestatakse. Kaste peab olema võrdlemisi paks. Veidi jahtunud kastmele lisatakse munad. Seened asetatakse koos kastmega madalasse vormi või ümmargusele pannile, peale puistatakse riivsaia või riivitud juustu. Küpsetatakse praeahjus helekollaseks. Lauale antakse samas nõus, millega toit küpsetati.
Kastme võib valmistada ka seentest eraldi. Sel juhul paigutatakse seened pärast praadimist vormi ja valatakse paksu koorekastmega üle, seejärel küpsetatakse. Lisandiks antakse praetud või keedetud kartuleid ja tomati- või peedisalatit.

SEENTEGA ÜLEKÜPSETATUD TOMATID

500 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, 1—2 sibulat, 1—2 spl. võid või margariini, soola, 3—4 spl. hapukoort või 2 spl. leent ja 2 spl. hapukoort, 6—8 keskmist tomatit, 2 tl. võid, tilli või petersellilehti.

Ettevalmistatud seened hakitakse ja hautatakse koos sibulatega rasvaines, lastes vedeliku auruda. Lisatakse hapukoor ja maitsestatakse. Seened pannakse tulekindlast klaasist vormi või vaagnale, samasse laotakse tomatid, varrepoolne ots allapoole. Igale tomatile puistatakse veidi soola ning pannakse võitükike. Toitu küpsetatakse praeahjus, kuni tomatid on läbiküpsed. Lauale andes puistatakse peale hakitud maitserohelist.
Lisandiks antakse sõmerat riisiputru või keedetud kartuleid ja lehe-, kurgi- või redisesalatit.

RIISI JA TOMATITEGA ÜLEKÜPSETATUD SEENED

1 klaas riisi, vett, soola; 500 g värskeid seeni, 1 porrulauk, 2 spl. margariini, soola, 4—5 tomatit; 1 spl. võid, 1 spl. jahu, 1 klaas piima, 2 spl. riivitud juustu, (1—2 munakollast).

Riisist keedetakse sõmer puder. Ettevalmistatud seened ja porrulauk lõigatakse ribadeks, hautatakse rasvaines, lastes vedeliku auruda. Tomatid lõigatakse tükkideks. Või sulatatakse, selles kuumutatakse jahu, lisatakse piim ning keedetakse. Pärast tulelt võtmist võib saadud paksule, veidi jahtunud kastmele lisada munakollased. Toiduained asetatakse vormi kihtidena: alumiseks kihiks on riis, sellel seened ja tomatid, (nägusasti laotult), peal kaste, millele puistatakse juust. Küpsetatakse helepruuniks ja antakse kohe lauale, lisandiks lehesalat.

SINGI JA SAIAGA ÜLEKÜPSETATUD SEENED

4—5 viilu saia, 1 klaas piima, 400 g värskeid või 30—40 g kuivatatud seeni, 100 g taist sinki, 3—5 muna, soola, (pipart), 2 spl. riivitud juustu, 1—2 spl. võid.

Saiaviilusid leotatakse piimas ja asetatakse võiga määritud vormi või pannile. Peale pannakse koos kuubikuteks lõigatud singiga läbikuumutatud seened. Munad pannakse peale kas lahtiklopitult ja vähese piimaga segatult või lüüakse nad seentesse tehtud süvenditesse nii, et rebu jääb terveks. Viimasel juhul arvestatakse igale inimesele üks muna, lahtiklopimise korral piisab ühele inimesele ½—¾ munast. Munadele puistatakse soola, pipart ja riivitud juustu, pannakse võitükikesi. Küpsetatakse keskmise kuumusega praeahjus, kuni munad on parajalt hüübinud.
Serveeritakse samalt pannilt, lisandiks keedetud või praetud kartulid, hautatud köögiviljad ning toorsalat.

KÜPSETATUD SEENERULL

600 g värskeid või 300 g soolatud seeni, 40—50 g pekki, 2 sibulat, 1 muna, ½—1 klaas kaerahelbeid, 2—3 keedetud kartulit või kartuliputru, soola, (pipart), riivsaia, 1—2 spl. sulavõid, (leent või piima).

Hakitud seened hautatakse kuubikuteks lõigatud pekiga läbi, lastes toorestest seentest väljaimbunud vedeliku enamikus auruda. Hautamise lõpupoole lisatakse peenestatud sibulad ja kuumutatakse läbi. Segu jahutatakse, siis lisatakse muna, kaerahelbed, kahvliga pudruks surutud kartulid või kartulipuder ja maitseained. Kui segu on pehme, lisatakse riivsaia, liiga kõvale segule leent või piima. Sõtkutakse hästi ja vormitakse piklikuks pätsiks. See asetatakse tulekindlast klaasist vaagnale, määritakse pealt hapukoore või sulavõiga ja puistatakse üle riivsaia või riivitud juustuga. Küpsetatakse helepruuniks. Kui rull jääb liiga kuivaks, kastetakse seda puljongiga. Lauale antakse viiludeks lõigatult samal vaagnal millel küpsetati. Lisandiks koorekaste ja kartulid.

ÜLEKÜPSETATUD SEENEPÜREE

600 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, 2—3 spl. võid või margariini, soola, pipart, 1 spl. jahu, 1 klaas piima, 50—60 g taist keedusinki, praetud või keedetud liha, 1—2 spl. riivitud juustu, ½ sidruni mahl, maitserohelist.

Värsked seened puhastatakse ja pestakse, aetakse toorelt läbi hakkmasina, hautatakse 1 spl. rasvaines, lisatakse maitseained. Ülejäänud rasvaine sulatatakse, selles kuumutatakse jahu ning keedetakse siis piimaga läbi. Tahedaks aurutatud seenepüree segatakse kastmega, lisatakse peenestatud liha. Toit asetatakse tulekindlasse vormi või vaagnale, peale puistatakse riivitud juustu ja piserdatakse sidrunimahla. Küpsetatakse helekollaseks. Valmis toidule puistatakse maitserohelist, lisandiks antakse röstitud saia ning hapukurke või sega-köögiviljasalatit.

ÜLEKÜPSETATUD MÜRKLID HAPUKOOREKASTMES

600 g värskeid mürkleid, soola, 2—3 spl. võid või margariini, 1 spl. jahu, 200 g hapukoort, 1 muna, 1 spl. petersellilehti, 2 spl. riivitud juustu.

Hoolikalt pestud mürklid tükeldatakse, puistatakse soola peale ja praetakse võis 10—15 minutit. Jahu puistatakse seentele, segatakse ja kuumutatakse mõni minut. Koor valatakse peale, keedetakse 1—2 minutit. Veidi jahtunud seentele lisatakse muna. Pannakse raisvainega määritud vormi, peale puistatakse riivitud juustu ning võitükikesi ja küpsetatakse helepruuniks. Valmis toidule puistatakse maitserohelist.
Serveeritakse röstitud saia või keedetud riisi ja lehe- või värskekurgisalatiga.

SEENTEGA ÜLEKÜPSETATUD SELLERID

2—3 sellerit (500—600 g), vett, soola, 400 g värskeid, 200 g soolatud või 30—40 g kuivatatud seeni, 2 muna, 1—1½ klaasi piima, 3—4 spl. riivitud juustu, 1 spl. võid.

Sellerid keedetakse soolaga maitsestatud vees, kooritakse ja tükeldatakse. Värsked seened kuumutatakse omas mahlas, soolatud seeni leotatakse paraja soolasuseni, kuivatatud seened leotatakse ja keedetakse pehmeks. Väikesed seened jäetakse terveks, suuremad tükeldatakse. Võiga määritud keraamilise või klaasvormi põhjale pannakse sellerid, nendele puistatakse seened. Valatakse üle lahtiklopitud munade ja piima seguga. Peale pannakse riivitud juustu ning võitükikesi, küpsetatakse pealtkuumusega praeahjus, kuni toit on helepruun ja läbini hüübinud. Süüakse praetud kartulite või mõne lihatoidu kõrvale.

SEENTEGA ÜLEKÜPSETATUD LILLKAPSAD

2—3 lillkapsast (600—700 g), 300 g värskeid, 150 g soolatud või 25—30 g kuivatatud seeni, 2 spl. võid, 2 spl. jahu,

1½ klaasi piima, soola, 1 spl. riivsaia, 1 spl. riivitud juustu, (1 muna).

Pestud ja külmas soolases vees 20—30 minutit hoitud lillkapsad keedetakse soolases vees pehmeks ja pannakse rasvainega määritud vormi, õisikud ülespidi. Seened valmistatakse ette nii, nagu on kirjeldatud eelmises retseptis. Või sulatatakse keedunõus, selles kuumutatakse jahu kuldkollaseks, siis lisatakse külm piim, keedetakse läbi.
Saadud paksule kastmele lisatakse hakitud seened. Kaste valatakse lillkapsastele, peale puistatakse riivsaiaga segatud juust ja pannakse võitükikesi. Küpsetatakse, kuni toit on helepruun ja läbiküps. Kollasema värvuse saamiseks võib kastmele lisada muna. Juurde antakse praetud või keedetud kartuleid, lehtsalatit ja sinki.

TÄIDETUD SEENED

500 g värskeid pilvikuid või šampinjone, 1 sibul, 2 spl. rasva või margariini, 2—3 spl. riivsaia, 2 muna, petersellilehti, soola, 2 spl. riivitud juustu; võid.

Valitakse keskmise suurusega, ümmarguse kübaraga seened. Seenejalad lõigatakse välja, nii et kübarad jäävad terveks. Jalad hakitakse peeneks ja hautatakse koos hakitud sibulaga rasvaines, jahutatakse veidi, lisatakse riivsai ning toored munad, maitseained. Terveks jäetud toored seenekübarad täidetakse seguga, asetatakse rasvaga määritud vaagnale või vormi. Peale puistatakse riivitud juustu ning võitükikesi. Küpsetatakse, kuni seened on küpsed ja täidise värvus helepruun. Lauale antakse keedetud riisi või kartulitega ja tomatikastmega.

RIISIGA TÄIDETUD SEENED

500 g värskeid pilvikuid või šampinjone, 2 spl. rasva või margariini, 1 klaas keedetud riisi (2—3 spl. toorest riisi), 1 muna, 1 petersell, soola, riivitud juustu, võid.

Ümmargustelt keskmise suurusega kübaratega seentelt lõigatakse seenejalad välja, nii et seenekübarad jäävad terveks. Jalad lõigatakse risti kiudu peeneks ja hautatakse rasvas koos riivitud peterselliga. Segatakse juurde keedetud riis, toores

muna ja maitsestatakse. Seenekübaratesse puistatakse veidi soola ja täidetakse täidisega, asetatakse tulekindlale rasvaga määritud vaagnale või vormi. Peale pannakse võitükikesi ja puistatakse riivitud juustu. Küpsetatakse, kuni seened on küpsed ning toidu värvus helepruun. Ülejäänud täidis küpsetatakse kuhjakesena.
Lisandiks antakse koore-, sibula- või mädarõikakastet ja hautatud või keedetud köögivilju.

SEENED TÄIDISENA PIRUKATES JA KÖÖGIVILJADES

Seenetäidiseid valmistatakse köögiviljade ja pirukate maitse mitmekesistamiseks. Täidis võib koosneda ainult seentest või mitmesugustest maitselt sobivatest toiduainetest.
Täidiste valmistamiseks võib kasutada igasuguseid seeni. Nõrga maitsega seentele lisatakse rohkesti maitse- ning lisaaineid, heamaitselisi seeni tarvitatakse väheste maheda maitsega lisaainetega.
Retseptid on arvestatud 600 g täidise saamiseks, sellest jätkub umbes samast jahuhulgast valmistatud taigna täitmiseks või aedviljade täitmisel 4—5 inimese tarvis paraja hulga saamiseks.

TÄIDIS VÄRSKETEST SEENTEST

600 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, soola, 50 g sulatatud rasva, 1 sibul, 1 spl. jahu, ½ klaasi hapukoort.

Seened puhastatakse, pestakse ja hakitakse peeneks. Rasv kuumutatakse, selles hautatakse seened ja sibul, lastes vee auruda.
Paksenenud seenemassile lisatakse jahu ja hapukoor, kuumutatakse keemiseni ja maitsestatakse.

TÄIDIS SOOLATUD SEENTEST

400 g soolatud seeni, 50 g rasva või suitsupekki, 2 sibulat, 1 spl. jahu, 2—3 spl. hapukoort, soola, petersellilehti, 2 spl. riisi või ¾ klaasi sõmerat riisiputru, pipart või muskaati.

Seened pestakse, väga soolaseid seeni leotatakse külmas vees. Pekk lõigatakse kuubikuteks, selles praetakse hakitud seened ja sibulad. Jahu segatakse seentega, siis lisatakse hapukoor ja kuumutatakse üheskoos keemiseni. Riis keedetakse sõmeraks, segatakse seente hulka, täidis maitsestatakse.

TÄIDIS KUIVATATUD SEENTEST

100 g kuivatatud seeni, vett, 50 g võid, 2 sibulat, 1 spl. jahu, seeneleent, soola, 1 kõvaks keedetud muna.

Seened pestakse, leotatakse ja keedetakse pehmeks, hakitakse. Või sulatatakse, selles hautatakse seened ja hakitud sibulad pehmeks. Jahu puistatakse peale, kuumutatakse mõni minut, lisatakse seeneleem ja hakitud muna, maitsestatakse.

SEENETÄIDIS MUNAGA

500 g värskeid, 300 g soolatud või 80—90 g kuivatatud seeni, 2 spl. margariini või suitsupekki, 2—3 kõvaks keedetud muna, 1 spl. riivsaia, soola, pipart, 1 spl. hakitud maitserohelist.

Ettevalmistatud seened hakitakse, hautatakse margariini või väikesteks kuubikuteks lõigatud suitsupekiga. Jahutatakse, lisatakse hakitud munad, riivsai ning maitseained.

SEENETÄIDIS RIISIGA

400 g värskeid, 200 g soolatud või 50—60 g kuivatatud seeni, 2 spl. võid või margariini, 1 klaas sõmeraks keedetud riisi, 1 sibul või porrulauk, 1 petersell, soola, muskaatpähklit.

Ettevalmistatud seened hakitakse, hautatakse rasvaines koos hakitud või riivitud sibulaga. Segatakse sõmera riisiga, maitseks lisatakse soola, riivitud muskaatpähklit ja riivitud petersellijuurikat või petersellilehti.

SEENETÄIDIS PORGANDIGA

400 g värskeid, 200 g soolatud või 50—60 g kuivatatud seeni, 2 spl. võid või margariini, 3 keedetud porgandit, tükike sellerit, 1 kõvaks keedetud muna, soola, muskaatpähklit.

Hakitud seened hautatakse rasvaines. Porgandid surutakse kahvliga pudruks või aetakse läbi hakkmasina, muna hakitakse. Toiduained segatakse, maitsestatakse riivitud selleri ning muskaatpähkliga.

SEENETÄIDIS TOMATIGA

500 g värskeid või 300 g soolatud seeni, 2—3 spl. tomatipüreed, 1 petersell, 1 porgand, 2 spl. margariini või rasva, 2 munakollast, riivsaia, soola, 2 spl. hakitud petersellilehti.

Seened puhastatakse ja pestakse, väga soolaseid seeni leotatakse külmas vees. Petersell ja porgand riivitakse või hakitakse. Hakitud või hakkmasinast läbiaetud seened, tomatipüree ja maitsejuurviljad hautatakse rasvaines, lastes liigse vedeliku auruda. Jahutatakse, lisatakse toored munakollased ja nii palju riivsaia, et täidis on parajalt paks. Maitsestatakse.

SEENETÄIDIS SINGI JA JUUSTUGA

400 g värskeid või 200 g omas mahlas kuumutatud seeni, 75 g taist keedusinki, 75 g juustu, 1 keedetud muna, 3—4 spl. hapukoort, (soola), (riivsaia).

Värsked seened puhastatakse, pestakse ja hautatakse omas mahlas. Hakitud või hakkmasinast läbiaetud seened segatakse hakitud singi ja muna, riivitud juustu ja hapukoorega, maitsestatakse. Kui seened on mahlased ja täidis liiga pehme, lisatakse veidi riivsaia.
Kui täidist kasutatakse köögiviljades, mis pärast üle küpsetatakse, siis pannakse muna täidisesse toorelt.

SEENE-KAPSATÄIDIS

400 g värskeid või 200 g soolatud seeni, 1 sibul, 400 g kapsast, 2—3 spl. margariini või rasva, soola, muskaatpähklit, köömneid, (muna).

Seened, sibul ja kapsas lõigatakse ribadeks või hakitakse. Sibul praetakse rasvaines klaasjaks, siis lisatakse seened ja kapsas, hautatakse pehmeks. Liigne vedelik lastakse aurudа. Täidis maitsestatakse, soovi korral lisatakse hakitud keedetud muna.

SEENTEGA TÄIDETUD PEEDID

4—5 keskmist või 8—9 väiksemat keedetud peeti, seenetäidist, hautamiseks 2 spl. rasva või hapukoort ja riivsaia või riivitud juustu, soola.

Keedetud peedid kooritakse ja õõnestatakse, lõigates pealt õhukese tüki kaaneks. Sisse puistatakse veidi soola. Õõnsus täidetakse seenetäidisega. Äralõigatud tükk pannakse peale. Peedid asetatakse äärisega pannile, peale pannakse võitükikesi või hapukoort ning puistatakse riivsaia või riivitud juustu. Küpsetatakse, kuni toit on helepruun ja täidis läbiküps. Juurde antakse koorekastet, keedetud kartuleid ja mõnda lihatoitu.

KAPSARULLID SEENTEGA

8—10 kapsalehte, vett, soola.
Seenetäidis valmistatakse pekise singiga, lisatakse 1—2 spl. tomatipüreed, tükike sellerit ja $^1/_2$ klaasi sõmerat riisiputru.
Hautamiseks 2 spl. rasva, 3—4 spl. hapukoort.

Kapsalehed või pehme kapsapea keedetakse soolakas vees pehmeks, roots tambitakse või lõigatakse õhukeseks. Igale kapsalehele asetatakse 2—3 spl. täidist, see ümbritsetakse lehega. Kapsarullid pruunistatakse rasvaga ja hautatakse pliidil madalas, kaanega kaetud hautamisnõus või praeahjus äärisega pannil. Hautamise lõpul lisatakse hapukoor, mis moodustab kapsarullide kastme. Võib ka teha jahuga koorekastme.
Serveeritakse keedetud kartulite ja kurgi- või porgandisalatiga.

TOMATID SEENETÄIDISEGA

8—10 keskmist tomatit, soola, pipart.
Seenetäidis valmistatakse pekise singiga, hautamisel lisatakse tomatite sisu, 2—3 spl. riivsaia ja niisama palju riivitud juustu.

Tomatitel lõigatakse pealt õhuke tükk ära, tomatid õõnestatakse, sisse puistatakse soola ja pipart, täidetakse seenetäidisega, äralõigatud tükk pannakse kaanena tagasi. Tomatid asetatakse rasvaga määritud, äärisega pannile, peale puistatakse veidi riivitud juustu. Küpsetatakse, kuni tomatid ja täidis on küpsed (15—20 minutit). Lisandiks koorekaste, keedetud kartulid või riis ja lehe- või kurgisalat.

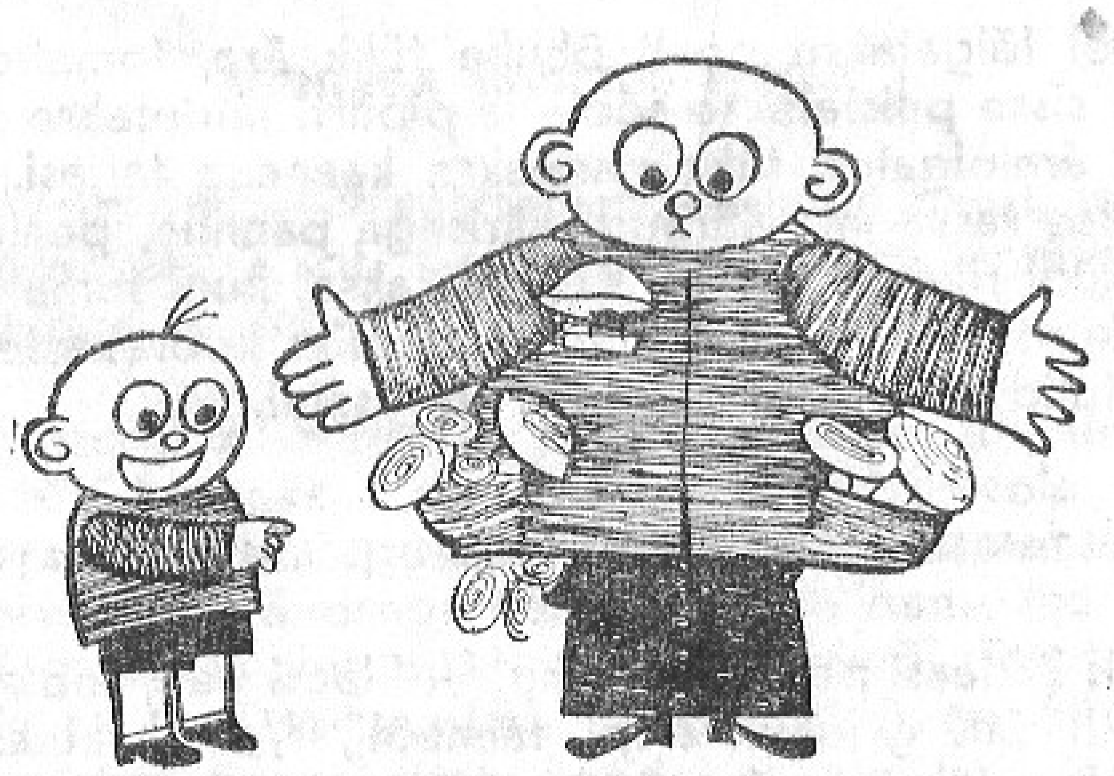
TAIGNAL KÜPSETATUD SEENED (ITAALIA PIZZA)

Taigen I: 2 klaasi pannkoogijahu, $^3/_4$ klaasi vett, soola.
Taigen II: 200 g jahu, 2 spl. taimeõli, $^1/_2$—$^3/_4$ klaasi leiget piima, 15—20 g pärmi, soola.
Täidis I: 200 g värskeid puravikke või šampinjone, 100 g pekki, 2—3 muna, $^1/_2$ klaasi piima või vett, soola, pipart, 2 spl. petersellilehti.

Taigna valmistamiseks ettenähtud ained segatakse, taignat hoitakse 30—40 minutit soojas kohas. II taigen peab enne kasutamist kahekordse koguseni kerkima. Taigen rullitakse välja, sellega kaetakse lahtikäiva vormi põhi ja küljed. Seened ja pekk lõigatakse väikesteks kuubikuteks, puistatakse taignale. Munad klopitakse lahti, segatakse vedeliku ja maitseainetega, valatakse seentele ja küpsetatakse praeahjus helepruuniks ning läbihüübinuks. Serveeritakse kuumalt, juurde võib anda lehesalatit ja veini.

Täidis II: 2 spl. taimeõli, 150 g värskeid väikesi seeni, 2 spl. tomatipüreed, 4—5 tomatit, 10 värsket või vürtsikilu, 100 g juustu, (1—2 viinerit või sardelli).

Lahtikäiva vormi põhja ning külgi kattev taigen pintseldatakse taimeõliga, sellele määritakse tomatipüree. Keskele asetatakse pool tomatit, lõikepool ülespidi. Tomati ümber seatakse terved või poolitatud seened, rullikeeratud kilud ja tomatilõigud, soovi korral ka vorstiviilud. Peale asetatakse korrapäraselt kolmnurksed juustuviilud. Juustu alt väljapaistvaid toiduaineid pintseldatakse õliga. Küpsetatakse 240—250°C kuumas praeahjus, kuni juust sulab ja taigen küpseb ning kergelt pruunistub (15—20 minutit). Serveeritakse kuumalt, lisandiks antakse lehesalatit või kaunpipart.



SEENETASKUD (25—30 tk.)

500 g värskeid seeni, 1—2 sibulat, 1 spl. rasva, soola, (riivsaia).
Taigen: 2 klaasi jahu, $^1/_2$ klaasi vett või piima, 1—2 muna, 2—3 spl. sulavõid, soola.

Seened hakitakse, hautatakse rasvas koos sibulaga, maitsestatakse. Teistest toiduainetest valmistatakse taigen, lastakse 20—30 minutit paisuda, rullitakse siis õhukeselt lauale ja lõigatakse väikesteks ruudukujulisteks tükkideks. Igale tükile pannakse kuhjake seeni. Taignaservad määritakse munaga ja vajutatakse kolmnurkseteks või kitsamateks nelinurkseteks taskuteks. Need keedetakse soolavees küpseks (tõusevad pinnale) ja antakse lauale supis või iseseisva toiduna sulavõiga ülevalatult.

Seenetaskud võib ka rohkes rasvas ümberringi helepruuniks küpsetada, sel juhul antakse nad lauale eineks koorekastme ja hautatud aedviljadega.

SEENEPIRUKAD (20—30 tk.)

Taigen: 2 klaasi jahu, 100 g võid või margariini, $^1/_4$ tl. söögisoodat, $^1/_2$ tl. soola, 2—3 spl. hapukoort või -piima, määrimiseks muna.

Täidis: 200—250 g kuumutatud seeni, 1. spl. võid, 1 sibul, 1 kõvaks keedetud muna, 1 spl. hapukoort, soola, pipart, tilli või petersellilehti, (riivsaia).

Jahu segatakse söögisooda ja soolaga, algul hakitakse, siis sõtkutakse juurde rasvaine ja vedelik, hoitakse 30 minutit külmas kohas.
Seened hakitakse või aetakse läbi hakkmasina, lisatakse võis kuumutatud hakitud sibul, hapukoor, maitseained ja hakitud muna. Kui täidis on liiga vedel, lisatakse veidi riivsaia.
Taigen rullitakse $^1/_2$ cm paksuselt välja ning vormitakse väikesed pirukad. Et need kinni jääksid, määritakse taignaserv enne pirukate kinnisurumist munaga. Enne ahjupanemist määritakse pirukad pealt munaga ja küpsetatakse siis kuumas ahjus helepruuniks (10—15 minutit). Pirukad võib valmistada ka pärmi-, leht- ja muretaignatest.

SOOJAD SEENEVÕILEIVAD

4—5 suurt sepiku- või leivaviilu, 30—40 g margariini või taimeõli, 1—1$^1/_2$ klaasi praetud või hautatud seeni (lk. 62, 73), 4—5 poolpehmeks keedetud muna või 5—6 spl. hautatud porgandeid ja herneid, salatilehti või sibulapealseid.

Leivaviilud praetakse või röstitakse mõlemalt poolt veidi krõbedaks, nii et viilude sisu pehmeks jääb. Igale viilule pannakse kuhjake vähese kastmega hautatud või praetud seeni. Seenekuhilasse tehakse lusikapõhjaga süvend, millesse asetatakse kooritud poolpehmeks keedetud muna (keeta 5 minutit) või kuuma hautatud köögivilja. Lauale antakse kuumalt, lisandiks lehesalat või hakitud sibulapealsed.

Sooje seenevõileibu süüakse noa ja kahvliga.
Soojad seenevõileivad on kohased suppide kõrvale, eineks või õhtusöögiks. Viimasel juhul võib neile rohkem katet panna ja hautatud köögivilju lisandiks anda.

ÜLEKÜPSETATUD SEENEVÕILEIVAD

4—5 suurt sepiku-, leiva- või saiaviilu, 40 g margariini või võid, 1—1½ klaasi omas mahlas kuumutatud või soolatud seeni, 1 spl. rasva, 1 spl. jahu, 2 spl. hapukoort, 1—2 toorest muna, 1 spl. riivitud juustu.

Leivaviiludele määritakse võid või margariini. Seened hakitakse peeneks, kuumutatakse rasvaines, lisatakse jahu ning hapukoor, keedetakse segades paksuks massiks. Kui seened on liiga kuivad, lisatakse lihaleent või piima. Segu jahutatakse, segatakse juurde toored munad, maitsestatakse. Leibadele pannakse paks kiht seenekatet, peale puistatakse riivitud juustu. Küpsetatakse pealtkuumusega praeahjus helekollaseks. Süüakse kuumalt või jahtunult.

TAIGNAID SEENEPIRUKATE VALMISTAMISEKS

Muretaigen: 1 klaas jahu, 100 g margariini või võid, soola.
Hapukoore-muretaigen: 1 klaas jahu, 50 g margariini, 50 g hapukoort, soola.
Kohupiima-muretaigen: 1 klaas jahu, 120 g margariini, 120 g kohupiima, soola, (1 munakollane).
Kartuli-muretaigen: 1 klaas jahu, 120 g margariini, 120 g kartuleid, soola, (1 munakollane).
Juustu-muretaigen: 1 klaas jahu, 100—120 g margariini, 100—120 g riivitud juustu, (1 munakollane).
Pärmi-muretaigen: 1 klaas jahu, 75—80 g margariini, 25 g pärmi, 2—3 spl. vett.
Vale-lehttaigen: 1 klaas jahu, 75—100 g margariini, ½ muna, 1—2 spl. vett või piima, 1 tl. äädikat.
Kõigist eespool toodud retseptidest valmistatakse taignad ühtmoodi: jahu pannakse kaussi või lauale kuhja, peale asetatakse väikeste tükikestena rasvaine ning jahusse tehtud süvendisse valatakse vedelik. Algul sõtkutakse toiduaineid noaseljaga hakkides, kui rasvaine on teraliseks hakitud, surutakse taigen kätega kompaktseks siledaks palliks. Enne väljarullimist hoitakse taignat vähemalt 30 minutit külmas kohas.
Muretaignaid võib valmistada ka vahustatud rasvainega, segades jahu ja teised toiduained juurde pärast rasvaine täielikku pehmendamist.
Seenepirukaid võib valmistada ka mitmesugustest teistest taignatest: pärmi-, leht-, nuudli- või keedetud taignast. Nende retsepte on antud seenetaskute ja -pirukate juures. Täidist tuleb tavaliselt arvestada niisama palju, kui on taignat. 1 klaasist jahust saab 10—16 väikest pirukat.

SEENED KALATOITUDEGA

KEEDETUD KALA SEENEKASTMES

600 g kalafileed, soola, vett, pipart, 1 loorberileht, äädikat; 1 spl. margariini, 1 spl. jahu, 1 klaas kalaleent, ½ klaasi marineeritud seeni, 2 spl. hapukoort, tilli või sibulapealseid, sibulat, 1 hapu õun või 2—3 sidruniviilu.

Kalafileed lõigatakse tükkideks, puistatakse soolaga ja lastakse 10 minutit soolduda. Keedetakse hästi maitsestatud vees pehmeks (10—12 minutit) ja tõstetakse vaagnale. Peale valatakse kuum kaste. Selle valmistamiseks sulatatakse margariin, selles kuumutatakse jahu ja sibul, lisatakse kalaleem ja peenestatud seened, keedetakse võrdlemisi paksuks, lisatakse hapukoor, maitseroheline ja õuna- või sidruniviilud. Lisandiks antakse kartuliputru või keedetud kartuleid ja lehe- või kurgisalatit.

KEEDETUD KALARULLID SEENEKASTMES

800 g kalafileed, soola, sidrunimahla, vett, pipart, sibulat, 1 loorberileht; 300 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, 1—2 spl. võid, 1 spl. jahu, 1 klaas piima või seeneleent, tilli, sidruniviile, valget veini.

Kalafileedele puistatakse soola ja piserdatakse sidrunimahla, fileed keeratakse rulli, nii et nahapool välja jääb, ja seotakse niidiga kinni. Kalarulle keedetakse hästi maitsestatud vees, kuni nad on läbiküpsed (umbes 10 minutit). Valmis rullid tõstetakse veest välja, niidid eemaldatakse. Puhastatud värsked seened hautatakse tervelt või poolitatult võis, lisatakse jahu ning vedelik, keedetakse, maitsestatakse veiniga. Seenekaste valatakse vaagnale laotud kalarullidele, igale rullile asetatakse sidruniviil ja tillileheke.

Lisandiks antakse keedetud kartuleid või riisi ja lehesalatit.

SEENTEGA HAUTATUD KALAD

600 g kalafileed või 1 kg värskeid kilusid või räimi, 1 sibul, 1 klaas soolatud seeni või 400 g värskeid, 2 spl. margariini või võid, ($^1/_2$ klaasi vett või puljongit), soola, petersellilehti või sibulapealseid, 2 spl. hapukoort, (2 tomatit või tomatipüreed).

Kalafileed tükeldatakse, kilud või räimed puhastatakse ja pestakse, sibul ja seened hakitakse. Toiduained laotakse madalasse keedunõusse kihtidena. Alumiseks ja pealmiseks kihiks on kalad, nende vahele puistatakse soola, pannakse sibul ja seened ning võitükikesi. Värskete seente puhul vedelikku ei lisata, soolatud seentele kallatakse vett või leent. Peale puistatakse maitserohelist ja pannakse hapukoort. Hautatakse kaanega kaetult, kuni kalad on küpsed (15—20 minutit).

Lisandiks serveeritakse keedetud kartuleid või sõmerat putru.

SEENTE JA AEDVILJADEGA HAUTATUD KALAD

500 g kalafileed, soola, sidrunimahla või äädikat, 1 sibul, võid, 1 porgand, 1 petersell või tükike sellerit, 1 hapukurk, 1 õun, 1 klaas marineeritud seeni, $^1/_2$ klaasi puljongit, 2—3 spl. tomatipüreed või 3—4 värsket tomatit, 1 spl. petersellilehti või sibulapealseid, 4—5 sidruniviilu.

Kalafilee lõigatakse kitsasteks tükkideks, piserdatakse äädika või sidrunimahlaga ja puistatakse peale soola, hoitakse 10—15 minutit külmas kohas, laotakse siis võiga määritud vormi või tulekindlale vaagnale. Aedviljad ja seened lõigatakse

ribadeks, hautatakse keedunõus osa võiga, veidi hiljem lisatakse puljong ja tomatipüree, keedetakse 8—10 minutit. Saadud kaste valatakse kalatükkidele. Toitu hautatakse kaanega kaetult pliidil või praeahjus, kuni kalad on valmis (10—15 minutit). Valmis toidule puistatakse hakitud maitserohelist ja pannakse sidruniviile.

Lisandiks antakse keedetud kartuleid või riisi ja aedviljasalatit.

SEENTE JA KARTULITEGA HAUTATUD KALAD

600 g kalafileed või 1 kg ahvenaid või koha, $^1/_2$ klaasi taimeõli, 1 spl. teravamaitselist kastet («Lõunamaine», sojakaste vm.), 3 sibulat või porrulauku, 300 g värskeid või 50 g kuivatatud seeni, 6—7 kartulit, äädikat või sidrunimahla, soola, ingverit või muskaati, 1 hapu õun või $^1/_2$ sidrunit, maitserohelist.

Kalad puhastatakse ja fileeritakse, kalafileed asetatakse õliga määritud madalasse keedunõusse kihiti tükeldatud keedetud kartulite, maitseainete ja ettevalmistatud ning peenestatud seentega. Peale valatakse ülejäänud õli segatult riivitud õuna või sidrunimahlaga. Hautatakse nõrgal tulel kaanega kaetult, kuni kala on küps (15—20 minutit). Lauale andes puistatakse peale hakitud maitserohelist, juurde antakse keedetud lillkapsast ja kurgi- või lehesalatit.

SEENE-TOMATIKASTMES HAUTATUD KALAD

600 g kalafileed või 1 kg värskeid kilusid, räimi või ahvenaid, 2—3 spl. margariini või võid, 2 tl. jahu, 2 sibulat, 250 g marineeritud või soolatud seeni, 2—3 spl. tomatipüreed või 4—5 tomatit, 2 spl. haput mahla (õuna-, sidrunimahla) või valget veini, $^1/_2$ klaasi kala- või seeneleent, 2—3 spl. hapukoort, sibulapealseid.

Värsked kalad puhastatakse ja fileeritakse, kalafileed asetatakse rasvainega määritud madalasse keedunõusse. Peale ja vahele valatakse seene-tomatikaste: sulatatud margariinis pruunistatakse kergelt jahu, hakitud sibulad ja seened, lisatakse tomatipüree ja vedelikud, keedetakse ning maitsestatakse. Kalad hautatakse nõrgal tulel kaanega kaetult pehmeks

(15—20 minutit). Valmis toidule puistatakse peale hakitud sibulapealseid.
Serveeritakse keedetud kartulite, riisi või kartulipudruga.

TURSK KARTULITE JA SEENTEGA

700 g tursafileed, soola, äädikat või sidrunimahla, jahu, ½ klaasi taimeõli, 6 keedetud kartulit, tükk küüslauku, 4—5 tomatit, 200—250 g värskeid seeni, pipart, ½ klaasi valget veini või õunamahla, 1 spl. petersellilehti või tilli, 2 spl. riivsaia, 1 spl. võid.

Tursafilee lõigatakse tükkideks, peale puistatakse soola ja piserdatakse haput mahla, hoitakse veidi aega jahedas, siis kastetakse jahusse ning praetakse õlis mõlemalt poolt pruuniks. Pann või tulekindel vorm määritakse õliga, põhjale pannakse tükeldatud kartulid, nendele praetud kalad. Kaladest ülejäänud õlis kuumutatakse riivitud küüslauk, hakitud tomatid ja seened. Püreetaolisele segule lisatakse pärast kuumutamise lõpetamist vein ja maitseained. Segu valatakse kaladele, peale puistatakse riivsaia ja pannakse võitükikesi, kuumutatakse praeahjus 10—15 minutit.
Lauale antakse kuumalt koos praetud kartulite ja kurgisalatiga.

KALALÕIGUD RIISI JA SEENTEGA

700 g tursa- või ahvenafileed, 1 klaas riisi, tükk küüslauku, 1 porrulauk, 4 spl. taimeõli või margariini, soola, pipart, 200 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, vett, 1 klaas värskeid või konserveeritud herneid, tomateid või punast kaunpipart, maitserohelist, 1 hapu õun 3—4 sidruniviilu.

Kalafilee tükeldatakse ja hoitakse soolaga ülepuistatult jahedas. Riisi kuumutatakse koos riivitud küüslaugu ja tükeldatud porrulauguga rasvaines, kuid ei pruunistata, lisatakse vett ja keedetakse nõrgal tulel. Seeni hautatakse omas mahlas, pannakse koos väljaimbunud vedelikuga riisi hulka ja hautatakse üheskoos pehmeks. Värsked herned ja kalalõigud lisatakse umbes poolel valmimisajal, ei segata, pehmenevad aurus. Hautamise lõpul lisatakse maitseaedviljad õhukeste viiludena,

kuumutatakse üheskoos umbes 5 minutit. Sidruniviilud pannakse valmis toidule.
Lisandiks antakse toorsalatit.

PRAETUD KALAD SEENTEGA

1 kg lestasid, soola, äädikat, 1 muna, 1 spl. piima, riivsaia, söögiõli või rasva; 200 g konserveeritud seeni või 400 g värskeid, 4 sibulat, 2 spl. margariini või võid, tilli või petersellilehti, 1 õun või ½ sidrunit; (tomateid või punast kaunpipart).

Lestad puhastatakse, sisikond, pea ja uimed eemaldatakse. Kaladele puistatakse soola ja piserdatakse äädikat, lastakse jahedas kohas ½ tundi seista. Kalu paneeritakse muna-piima segus ja seejärel riivsaias, praetakse rasvaines mõlemalt poolt helepruuniks, asetatakse soojendatud vaagnale. Terved või tükeldatud seened hautatakse koos hakitud sibulaga rasvaines, lastes vedeliku auruda. Maitseks lisatakse soola, hakitud maitserohelist ja riivitud õuna või sidrunimahla. Igale kalale pannakse kuhjake seeni, vaagen kaunistatakse maitserohelise ja tomatite või kaunpipraga.
Kalade juurde antakse koore- või tomatikastet ja keedetud kartuleid.

PRAETUD AHVENAD SEENEKASTMEGA

1 kg puhastatud ahvenaid, jahu, rasva, soola, sidrunimahla; 1 spl. rasva või võid, 1 spl. jahu, ½ klaasi kala- või seeneleent, ½ klaasi hapukoort, 1 spl. valget veini või sidrunimahla, 1 hapu õun, 1 munakollane, 250 g värskeid või 100—125 g omas mahlas kuumutatud seeni (puravikud, kuuseriisikad, kukeseened).

Kalad lõigatakse tükkideks, lastakse maitseainetega ülepuistatult veidi aega seista, siis kastetakse jahusse ning praetakse mõlemalt poolt helepruuniks, asetatakse vaagnale.
Rasv sulatatakse, selles kuumutatakse jahu kollaseks, lisatakse leem, hapukoor, vein, riivitud õun ja maitseained, keedetakse. Lõpuks lisatakse munakollane. Kaste tõstetakse kalatükkidele, peale pannakse omas mahlas kuumutatud terved või pooleks

lõigatud seened. Lauale andmisel peavad kõik toidud olema kuumad.
Lisandiks antakse keedetud kartuleid või kartuliputru ja lehe- või redisesalatit.

PRAETUD LESTAD SEENTE, SIBULATE JA HAPUKURKIDEGA

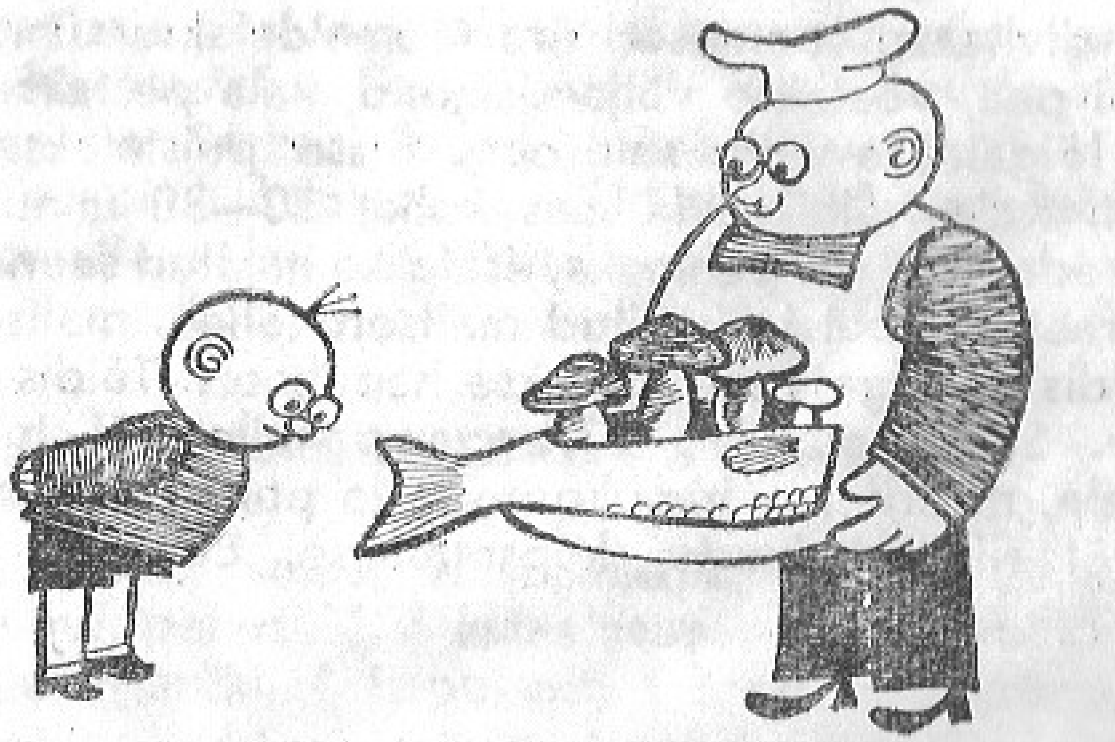
4—5 keskmist lesta, soola, äädikat, jahu, rasva; 200 g värskeid, kupatamist mittevajavaid seeni, 3 sibulat, 2 hapukurki, 3 spl. võid või taimeõli, petersellilehti, tilli.

Puhastatud kalu hoitakse 1 tund soola ja äädikaga maitsestatult, siis veeretatakse jahus ja praetakse mõlemalt poolt helepruuniks. Ettevalmistatud seened tükeldatakse, sibulad lõigatakse ketasteks, kurgid õhukesteks viiludeks. Kõik praetakse eraldi rasvaines. Praetud kalad asetatakse vaagnale kõrvuti, igale kalale asetatakse kiht praetud sibulaid, nendele kiht seeni ja peale hapukurgid. Kalade ümber seatakse keedetud kartulid. Toidule puistatakse hakitud maitserohelist.

SEENTEGA TÄIDETUD HAKK-KALA

500 g kalafileed, 1 klaas piima või leent, 1 muna, 2—3 tahket saiaviilu, 1—2 spl. võid või margariini, soola, pipart, riivsaia; täidis: 150—200 g puravikke või kukeseeni, 2—3 spl. margariini või võid, 1 sibul, petersellilehti, 1 keedetud muna, soola, õli.

Nahast puhastatud kalafilee aetakse läbi hakkmasina, lisatakse piimas või leemes leotatud sai, toores muna, sulatatud või ja maitseained, klopitakse hästi sitkeks, ühtlaseks massiks. Hakitud sibulad ja seened praetakse rasvaines, segatakse petersellilehtede ja hakitud munaga. Kalamass tõstetakse riivsaiaga ülepuistatud lauale ja rullitakse umbes 1 cm paksuseks. Seenetäidis pannakse kalamassile ja ümbritsetakse sellega. Valmistatakse üks suur või mitu väikest täidetud rulli. Suur rull küpsetatakse praeahjus, väikesi praetakse rohkes taimeõlis.
Lisandiks antakse keedetud kartuleid või riisi, tomatikastet ja kurgi- või lehesalatit.



SEENTEGA TÄIDETUD HAUG VÕI KOHA

1 suur haug või koha (1—1,2 kg), soola, sidrunhapet; täidis: 300 g värskeid või 150—200 g konserveeritud seeni, 2 spl. oliiviõli või võid, 2 sibulat, ½ klaasi riivsaia, tükike sellerit, 1 spl. selleri- või petersellilehti, soola, pipart; küpsetamiseks: 5 õhukest pekiviilu, riivitud juustu; kastmeks: 2—3 spl. hapukoort, kalaleent, 1 tl. jahu; 1 sidrun.

Kala puhastatakse, sisikond ja pea eemaldatakse. Selgroog ja osa selle ümber olevat liha lõigatakse välja. Kõik täidiseained hakitakse hästi peeneks või riivitakse, hautatakse õlis. Lisatakse ka luust puhastatud kalaliha. Maitsestatud täidis pannakse kalasse, see õmmeldakse kinni. Kala asetatakse praepannile, peale pannakse pekiviilud ja puistatakse riivitud juustu ning soola, küpsetatakse 20—30 minutit. Aeg-ajalt kastetakse kala leeme või sulavõiga. Praeleemest valmistatakse jahu ja koort lisades kaste. Vaagnale asetatud kalale pannakse sidruniviile. Lisandiks kaste ja praetud kartulid või kartulikroketid.

SEENTE JA RIISIGA TÄIDETUD LATIKAS

1 latikas (800 g — 1 kg), soola, äädikat, ½ klaasi riisi, vett, 200 g soolatud seeni, 1 keedetud muna, 60 g võid või margariini, 1 sibul, petersellilehti või sibulapealseid, riivsaia või riivitud juustu, 150—200 g hapukoort.

Latikal riivitakse soomused ära, eemaldatakse uimed, lõpused või pea, võetakse välja sisikond, kala pestakse puhtaks ja siis lõigatakse välja selgroog. Sisse puistatakse soola ja äädikat. Kala hoitakse külmas kohas 20—30 minutit. Täidiseks keedetakse riis pehmeks, lisatakse hakitud seened, muna, võis praetud sibul ja hakitud maitseroheline, maitsestatakse. Kui täidis on liiga kuiv, lisatakse hapukoort. Täidis pannakse kalasse. See asetatakse äärisega pannile või tulekindlale vaagnale, määritakse hapukoorega ja puistatakse peale riivsaia või riivitud juustu, küpsetatakse. Lisandiks keedetud kartulid ja kaste.

SEENTEGA PEKITUD KALAD

1 kg värsket koha, ahvenat või lutsu, 1 klaas kuumutatud seeni, 2 spl. margariini või võid, soola, sidrunimahla või äädikat, vett, kalaleent, 2—3 spl. hapukoort, riivsaia.

Kalad puhastatakse, sisikond eemaldatakse. Terava noaga torgatakse kalalihasse lõhed ja pistetakse nendesse piklikeks tükkideks lõigatud seened. Kalade sisse ja peale puistatakse soola ning piserdatakse haput mahla. Kui seeni jääb üle, pannakse need kaladesse. Kalad asetatakse rasvainega määritud, äärisega pannile, peale pannakse võitükikesi ja riivsaia. Küpsetatakse aeg-ajalt vedelikuga kastes, kuni kalad on valmis. Lauale antakse keedetud või praetud kartulite ja lehevõi kurgisalatiga. Kaste valmistatakse praeleemest, lisades sellele hapukoort ja maitsestades soola ning hapu mahlaga.

PABERIS KÜPSETATUD, SEENETÄIDISEGA HEERINGAD

2—3 heeringat, 1 klaas kuumutatud seeni, 1—2 sibulat, 2 spl. margariini või võid, 1 muna, 2—3 spl. hapukoort.

Soolatud heeringaid leotatakse vees, siis eemaldatakse pead, sisikond ja luud, jättes kala seljalt terveks. Hakitud seened ja sibul hautatakse võis, lisatakse hakitud keedetud muna ning hapukoor. Heeringate sisemus täidetakse seentega. Heeringad pakitakse üksikult stanniool- või pärgamentpaberisse ja küpsetatakse praeahjus äärisega pannil. Kui kalu soovitakse küpsetada sütel, pakitakse nad koos aluspaberiga märga ajalehte, küpsetatakse leegitsevatel sütel. Lauale andmisel võetakse paber ümbert, kalad asetatakse vaagnale.
Lisandiks antakse küpsetatud või keedetud kartuleid ja pikantset tomati-, veini- või sibulakastet.

SEENTEGA KÜPSETATUD KALARULLID

800 g kalafileed, soola, sidrunimahla, 200 g kuumutatud seeni, 1 sibul, peterselli, 1 klaas seene- või kalaleent, 2 spl. võid või margariini, 1 hapukurk, 1 klaas koorekastet, riivsaia.

Kalafileedele puistatakse veidi soola ja piserdatakse sidrunimahla. Kupatatud või omas mahlas kuumutatud seened hakitakse peeneks ja pannakse õhukese kihina kalafileedele koos sibula- ja peterselliketastega. Kalafileed keeratakse rulli ja seotakse 10—15 cm pikkuste niitidega kinni. Kalarullid asetatakse rasvainega määritud tulekindlale vaagnale või vormi, peale pannakse võitükikesi ja seene- või kalaleent. Kalarullide vahele pannakse õhukesteks lõikudeks tükeldatud hapukurki, peale valatakse paksu koorekastet ja puistatakse riivsaia, kuumutatakse pealtkuumusega praeahjus 6—7 minutit, nii et toit on kergelt pruunistatud. Siis eemaldatakse niidid. Lisandiks antakse keedetud kartuleid või riisi.

KÜPSETATUD KALA SEENTEGA

800 g kalafileed, soola, 300 g värskeid või 150 g soolatud seeni, 2—3 spl. võid, 1 spl. jahu, 1—2 spl. hapukoort, 1 muna, 3 spl. riivitud juustu, 4—5 spl. puljongit või seeneleent.

Puhastatud kalafileed laotakse tulekindlale vaagnale või vormi, lisatakse veidi soola ja küpsetatakse praeahjus 10—15 minutit.
Hakitud seened kuumutatakse võis, lisatakse jahu, puljong ja hapukoor. Kaste peab olema kaunis paks. Jahtunud kastmele lisatakse muna, siis kaetakse sellega küpsetatud kalad. Peale puistatakse riivitud juust, küpsetatakse helepruuniks ja antakse kohe lauale. Kui kalafileed on õhukesed, siis võib

seenekastme panna toorestele kaladele ning küpsetada toitu üksainus kord.
Lisandiks antakse keedetud kartuleid või riisi või köögiviljasalatit.

SEENTEGA ÜLEKÜPSETATUD KALAFILEED

700 g kalafileed, soola, pipart, jahu, taimeõli või rasva, 250 g värskeid, 150 g soolatud või 40—50 g kuivatatud seeni, 1 sibul, 800 g kartuleid, 1 klaas hapukoort, 2 spl. võid, 2 muna, 2 spl. riivitud juustu, tilli või petersellilehti.

Kalafileed lõigatakse tükkideks, puistatakse peale soola ja pipart, kastetakse jahusse ning praetakse taimeõlis või rasvas mõlemalt poolt. Terved või tükeldatud seened hautatakse vähese rasvaga. Kartulid lõigatakse õhukesteks ketasteks, praetakse küpseks. Hapukoorele lisatakse 1 spl. võiga segatud jahu, keedetakse üheskoos, maitsestatakse ja jahutatakse, siis segatakse tooreste munadega. Rasvaga määritud vormi pannakse kartulid, nende peale seatakse keskele kalatükid, ümberringi seened. Vahele puistatakse hakitud sibulat. Kalad valatakse üle koorekastmega, peale pannakse võitükikesi ning riivitud juustu, küpsetatakse pealtkuumusega praeahjus helepruuniks. Valmis toidule puistatakse hakitud maitserohelist. Juurde antakse hapukurki või rõikasalatit.

KALAKONSERV KARTULITE NING SEENTEGA

1 karp naturaalset kalakonservi (350 g), 250 g värskeid, 150 g konserveeritud või 40—50 g kuivatatud seeni, 2 spl. võid, 700 g keedetud kartuleid, 2 keedetud muna, 2 tomatit, 1 spl. rasva, 1 spl. jahu, ½—¾ klaasi rõõska koort, soola, 2 spl. riivsaia, tilli.

Rasvainega määritud vormi põhjale ning külgedele pannakse tükeldatud keedetud kartulid. Keskele asetatakse karbist väljatõstetud kalatükid, nende peale 1 spl. võiga hautatud seened ja keedetud muna lõigud. Tomativiilud seatakse kartulite peale. Toit valatakse üle kastmega, mis keedetakse rasvast, jahust, konservivedelikust, seentest väljaimbunud mahlast ning hapukoorest. Peale pannakse võitükikesi ning riivitud juustu ja küpsetatakse helepruuniks. Lauale andmisel puistatakse peale hakitud maitserohelist.

SEENED LIHATOITUDEGA

SEENE-LIHAKASTE MAKARONIDEGA

300 g makarone, vett, soola; 200 g värskeid või 100 g soolatud seeni, 100 g pekki, 1 klaas keedetud või praetud lihareste, 1 sibul, 1 porgand, 1 petersell või tükike sellerit, 1—2 spl. tomatipüreed, 1 spl. riivsaia, puljongit, petersellilehti või sibulapealseid.

Makaronid keedetakse soolases vees pehmeks, kurnatakse ja asetatakse vaagnale nii, et keskele jääb süvend. Ribadeks lõigatud seened hautatakse pekikuubikute ja maitseaedviljadega pehmeks, lisatakse riivsai ja puljongit, keedetakse üheskoos tükeldatud lihaga, maitsestatakse. Kaste peab olema võrdlemisi paks. See valatakse makaronide keskele, peale puistatakse hakitud maitserohelist.
Serveeritakse peedi- või kurgisalatiga.

MAKARONID SEENTE JA SUITSULIHAGA

200 g makarone, 300 g värskeid või 150 g kupatatud seeni, 100—150 g läbikasvanud suitsuliha, 1—2 sibulat, 1—2 tomatit, soola, tilli, petersellilehti, 2—3 spl. riivitud juustu.

Makaronid keedetakse soolaga maitsestatud vees pehmeks, kurnatakse. Suitsuliha lõigatakse ribadeks, kuumutatakse keedunõu põhjas. Seened ja sibulad hakitakse, hautatakse singirasvas. Kui tomatite asemel kasutatakse tomatipüreed, siis hautatakse see koos seentega. Makaronid ja hautatud seened segatakse, värsked tomatid lõigatakse viiludeks ja pannakse kaunistuseks, peale puistatakse riivitud juustu ja hakitud maitserohelist.
Lisandiks hapukurk või peedisalat.

AEDVILJAVORM LIHA JA SEENTEGA

250 g hakkliha, 300 g soolatud seeni, 1 sibul, 6 keedetud kartulit või 2 klaasi kartuliputru, 1 klaas keedetud või hautatud porgandeid, 1 klaas keedetud või hautatud kapsaid,

1 peet, 1 õun, 1 klaas keedetud herneid, soola, pipart, 3 spl. margariini või võid, 1½—2 klaasi piima või puljongit, 2 spl. riivsaia või riivitud juustu.

Hakkliha segatakse hakitud seente ja sibulatega. Aedviljad riivitakse või aetakse läbi hakkmasina (välja arvatud herned), segatakse vedelikuga ja maitsestatakse. Rasvainega määritud vormi pannakse kiht aedviljasegu, sellele seened liha ja sibulatega, kaetakse aedviljaga. Peale pannakse võitükikesi ja puistatakse riivsaia või riivitud juustu, küpsetatakse.
Juurde antakse hapukurgi- või tomatisalatit.

SEENED VORSTIGA

6—8 sardelli või 8—10 viinerit, 50—60 g suitsupekki, 1 sibul, ½ sellerit, 300 g värskeid seeni, 1 klaas õunamahla või veini, 1 tl. teravamaitselist kastet («Lõunamaine» vm.), soola, pipart.

Vorstid lõigatakse pikuti pooleks, praetakse õhukesteks viiludeks lõigatud suitsupekiga helepruuniks, tõstetakse välja. Samas rasvas praetakse hakitud sibul ja riivitud seller kollakaks, valatakse juurde vein või mahl, kuumutatakse keemiseni, siis lisatakse peenestatud seened ja maitseained. Kui need on kuumad, pannakse kastmesse ka vorstid ning hautatakse üheskoos 10—15 minutit. Serveeritakse kuumalt koos keedetud kartulite või riisi ja toorsalatiga.

HAUTATUD LIHA JA KAUNOAD SEENTEGA

600 g sea- või lambaliha, (1 spl. rasva), 2 sibulat, 500 g kaunube, 1—2 klaasi vett või leent, 300 g värskeid või 150 g soolatud seeni, 2 spl. tomati- või õunapüreed, 2 tl. jahu, 2 spl. hapukoort, soola, pipart, (1 muna, 100 g riivitud juustu).

Liha lõigatakse kuubikuteks ja pruunistatakse ümberringi. Taisele lihale lisatakse rasva. Sibulad hautatakse koos lihaga klaasjaks, kuid ei pruunistata. Vee või leemega hautatakse liha poolpehmeks, siis lisatakse pooleks või neljaks lõigatud oakaunad ja maitseained, hautatakse toit pehmeks. Peenestatud seened hautatakse omas mahlas või vähese rasvaga,

lisatakse püree, jahu ja hapukoor, maitsestatakse. Seened valatakse hautatud lihale serveerimisnõusse, peale puistatakse riivitud juustu. Toidu võib ka üle küpsetada. Sel juhul lisatakse veidi jahtunud seentele muna. Toit pannakse tulekindlasse nõusse ja küpsetatakse pärast seente pealevalamist ning juustu puistamist helepruuniks.
Lisandiks antakse keedetud makarone või riisi ja toorsalatit.

OAD SEENE-SINGIKASTMES

350 g kuivatatud ube, 300 g seeni, 150 g läbikasvanud suitsuribi, 1 spl. võid, 1 suur sibul, vett või puljongit, soola, pipart, murulauku või sibulapealseid, 2—3 spl. tomati- või õunapüreed.

Leotatud oad keedetakse pehmeks, nii et keeduleem täielikult ubadesse imbub. Tükeldatud seened hautatakse kuubikuteks lõigatud suitsuribi, või ja hakitud sibulaga läbi, lisatakse teised toiduained ja maitsestatakse. Seened ja oad segatakse, peale puistatakse maitserohelist.
Serveeritakse tomatikastme, keedetud kartulite või kartulipudruga.

SEENTE JA KARTULITEGA HAUTATUD SEALIHA

300 g läbikasvanud sealiha, 300 g värskeid või 150 g soolatud seeni, 1 sibul, 1 petersell või tükike sellerit, 8—10 kartulit, 1½ klaasi vett, soola, pipart, maitserohelist, (2 spl. hapukoort).

Õhukesteks viiludeks või kuubikuteks lõigatud liha praetakse koos tükeldatud seente ja sibulaga, lisatakse vesi või puljong, kartulid ja maitseained. Hautatakse kaanega kaetult, kuni toiduained on pehmed. Serveeritakse samas nõus või kaussi valatult, peale puistatakse maitserohelist ning pannakse hapukoort.
Juurde antakse hautatud porgandeid või kapsaid ja toorsalatit.

PRAETUD SEALIHALÕIGUD SEENTEGA

4—5 sealihalõiku, soola, pipart; 300 g värskeid või 150 g soolatud seeni, 4—5 tomatit või 2—3 spl. tomatipüreed, 1 sibul, (rasva), 1 tl. riivsaia või jahu, ½ klaasi puljongit, 1—2 spl. riivitud juustu, maitserohelist.

Sealihalõigud vasardatakse, puistatakse soola ja pipart peale ning praetakse mõlemalt poolt helepruuniks. Lõike võib ka paneerida munas ja riivsaias, siis on vaja praadimisel lisada rasva. Tükeldatud seened hautatakse koos tomatipüree ja hakitud sibulaga, lisatakse riivsai või jahu ja puljong ning keedetakse. Värsked tomatid lõigatakse viiludeks ja praetakse riivsaiasse kastetult mõlemalt poolt helepruuniks. Igale lihalõigule asetatakse praetud tomativiile ja kuhjake hautatud seeni. Peale puistatakse riivitud juustu ja maitserohelist.
Lisandiks antakse praetud kartuleid või sõmeraks keedetud riisi.

HAKKLIHARULL SEENTEGA

400 g veiseliha, 100 g sealiha, ½ klaasi riivsaia, ¾ klaasi vett, 100 g hapukoort, 1 muna, soola, pipart, petersellilehti; 3 spl. margariini, 250 g väikesi värskeid puravikke, kuuseriisikaid või kitsemampleid, 200 g hapukoort, soola.

Liha aetakse läbi hakkmasina, lisatakse veega segatud riivsai, hapukoor, muna ja maitseained, klopitakse ühtlaseks sitkeks massiks. Vormitakse pätsikujuline rull, see küpsetatakse äärisega pannil või tulekindlal vaagnal helepruuniks ja läbiküpseks (45—50 minutit). Küpsemise vältel pintseldatakse rulli sulatatud rasvainega ja kastetakse leemega. Terved või poolitatud seened hautatakse ülejäänud rasvainega, lisatakse hapukoor ja sool, keedetakse. Valmis rull antakse lauale samal pannil, millega küpsetati, või eelsoojendatud vaagnal. Peale pannakse hautatud seened, mis moodustavad lihatoidu kastme. Juurde antakse keedetud kartuleid ja toorsalatit.

HAKK-KOTLETID KUKESEENTEGA

4—5 kotletti, 3—4 spl. rasva, 1 liiter värskeid kukeseeni, 1—2 haput õuna, soola, 1—2 tomatit või punast kaunpipart.

Kotletid praetakse rasvas mõlemalt poolt helepruuniks ja asetatakse eelsoojendatud vaagnale. Tükeldatud seened hautatakse ülejäänud rasvas pehmeks, lisatakse tükeldatud õunad ja piprakettad, kuumutatakse kergelt. Seened tõstetakse kotlettidele.
Juurde antakse keedetud kartuleid ja hautatud köögivilju.

SEENTEGA TÄIDETUD HAKK-KOTLETID

4—5 kotletti, 2—3 spl. rasva, ½ l värskeid kukeseeni, 1 sibul, 1 õun, soola, riivsaia.

Kotletid veeretatakse riivsaias ja lüüakse noaseljaga hästi laiaks. Igale kotletile pannakse kuhjake hakitud sibula ja õunaga hautatud seeni, ümbritsetakse hakklihaga ja vormitakse. Praetakse ümberringi helepruuniks.
Lisandiks antakse tomati- või sibulakastet ja keedetud kartuleid.

SEENTEGA ÜLEKÜPSETATUD LAMBALIHALÕIGUD

500 g pehmet lambaliha, soola, pipart, küüslauku, rasva, 250 g värskeid, 150 g soolatud või 50 g kuivatatud seeni, 2 spl. võid, 2 spl. jahu, 1½ klaasi seene- või lihaleent, 1—2 punast piprakauna, 50 g taist sinki, 2 spl. riivitud juustu, 2 tomatit.

Lambaliha lõigatakse risti kiudu viiludeks, vasardatakse, peale puistatakse soola ja pipart ning riivitud küüslauku. Lihalõigud praetakse pannil ühelt poolt pruuniks, pannakse tulekindlale vaagnale, praetud pool ülespidi. Igale lõigule pannakse kuhjake seeni. Nende valmistamiseks hautatakse tükeldatud seeni võis, lisatakse siis jahu ning leent, keedetakse paks kaste. Juurde segatakse õhukesteks tükkideks lõigatud punast kaunpipart ja hakitud sinki. Peale puistatakse riivitud juustu, küpsetatakse pealtkuumusega praeahjus. Igale portsjonile asetatakse rasvas praetud tomatilõik. Juurde antakse praetud kartuleid või kartulikroketeid.
Kartulikroketid: 600 g kartuleid, 1 muna, 1 spl. jahu, soola. Keedetud kartulid surutakse kahvliga katki või aetakse läbi hakkmasina, lisatakse muna, jahu ja sool. Riivsaias veeretatakse ümmargused või silindrikujulised kroketid, need praetakse rohkes rasvas või õlis ümberringi helekollaseks.

PANEERITUD VASIKALIHALÕIGUD SEENTEGA

4—5 vasikalihalõiku (500—600 g), soola, pipart, 1 muna, riivsaia; 4—5 saiaviilu, 200 g omas mahlas kuumutatud seeni, 1 1/2 spl. võid, 1 spl. jahu, 1 sibul, 1 klaas piima või puljongit, 2 spl. riivitud juustu või hakitud taist sinki, maitserohelist.

Õhukesed vasikalihaviilud vasardatakse, puistatakse soola ja pipart peale, paneeritakse muna ja riivsaiaga, praetakse mõlemalt poolt helepruuniks ja asetatakse soojendatud vaagnale röstitud või praetud saiaviiludele. Tükeldatud seened kuumutatakse võis, lisatakse sibul ja jahu, praetakse kollakaks, siis valatakse juurde vedelik, keedetakse ning maitsestatakse. Seened asetatakse lihaviilude ümber, peale puistatakse riivitud juustu või hakitud sinki ja maitserohelist.
Lisandiks antakse praetud kartuleid või sõmerat riisi ja tomatisalatit.

SEENTEGA TÄIDETUD VASIKARIND

600—800 g kondita vasikarinda, soola, küüslauku; 2—3 spl. margariini või rasva, 300 g seeni, 1 tl. petersellilehti, 2—3 spl. riivsaia, 1 toores muna, soola, pipart.

Lihale puistatakse soola, hõõrutakse küüslaugu lõikepinnaga. Peenestatud seened hautatakse rasvaines, jahutatakse veidi, lisatakse hakitud petersellilehed, riivsai, maitseained ja muna. Segu pannakse lihasse lõigatud õõnsusesse («taskusse»), see õmmeldakse kinni. Pruunistatakse pliidil rasvas või praeahjus ning küpsetatakse nõrgas kuumuses (160—180°C) praeahjus. Aeg-ajalt kastetakse puljongi või pannile kogunenud leemega, millele vajaduse järgi lisatakse vett. Liha küpsust proovitakse tikuga. Küpsemiseks kulub 1 1/2—2 tundi. Lauale andmisel lõigatakse liha viiludeks, niit eemaldatakse. Kastmeks on praeleem, lisandiks praetud kartulid või sõmer riis ja lehe- või kurgisalat.

PRAETUD VEISEFILEE SEENTEGA

500 g veisefileed, soola, pipart, rasva, 200 g värskeid väikesi puravikke või šampinjone, 2 spl. võid, maitserohelist.

Veisefilee lõigatakse risti kiudu lõikudeks, vasardatakse 1 1/2 cm paksuseks, peale puistatakse soola ja pipart, praetakse kuumas rasvas mõlemalt poolt helepruuniks. Seened hautatakse tervetena võis, vedelik lastakse peaaegu aurudа, maitsestatakse. Igale lihalõigule asetatakse seenekuhjake, peale puistatakse hakitud maitserohelist.
Serveeritakse praetud kartulite või kartulikroketitega, juurde võib anda hautatud köögivilju, kurgi- või tomatisalatit.

SEENTEGA TÄIDETUD LIHARULLID

4—5 veiselihalõiku, soola, pipart; 1 sibul, 150 g soolatud või omas mahlas kuumutatud seeni, 50 g pekki, petersellilehti, 2 spl. rasva, 1—1 1/2 klaasi vett või leent, 1 spl. jahu, 1—2 spl. hapukoort, tomatipüreed või teravamaitselist kastet.

Veiseliha vasardatakse, igale tükile puistatakse soola ja pipart, pannakse ribadeks lõigatud sibulat, seeni, pekki ja petersellilehti. Liha keeratakse täidise ümber rulli ja seotakse niidiga. Rullid pruunistatakse sulatatud rasvas, siis valatakse neile vett või leent ja hautatakse pehmeks. Kui seeni ja sibulat täidisest üle jäi, siis pannakse ka need kastmesse. Valmis liharullid tõstetakse välja, niidid eemaldatakse. Hautamisleemele lisatakse jahu ja tomatipüreed või teravamaitselist kastet, keedetakse. Lõpuks lisatakse hapukoor. Rullid antakse lauale kastmes või vaagnal. Viimasel juhul pannakse kaste kastmekannu. Lisandiks antakse praetud või keedetud kartuleid ja hautatud aedvilju.

SEENE-LIHAGULJAŠŠ

500 g pehmet veiseliha, soola, suhkrut, pipart, 1 porgand, 1 petersell või veidi sellerit, 1 sibul, tükike küüslauku, õuna, 3—4 spl. sularasva, 500 g värskeid või 250 g soolatud seeni, 1 klaas vett või puljongit, 2—3 spl. hapukoort, 2 tl. jahu, (tomateid või tomatipüreed).

Liha lõigatakse umbes 3×4 cm suurusteks tükkideks, pruunistatakse osa rasvaga hautamisnõu põhjas, lisatakse peenestatud maitseaedviljad ja vesi või puljong, hautatakse kaanega kaetult peaaegu pehmeks. Seened hautatakse teise osa rasvaga pehmeks, lisatakse jahu ja segatakse liha juurde. Umbes

10 minutit enne hautamise lõpetamist lisatakse vähese külma leeme või sulatatud rasvaga segatud jahu ning keedetakse. Toidule võib maitset anda ka tomatite või tomatipüreega. Lauale antakse hautamisnõuga või kaussi tõstetult. Juurde antakse keedetud kartuleid, makarone või riisi ja hapukurke.

SEENTEGA HAUTATUD KANALIHA

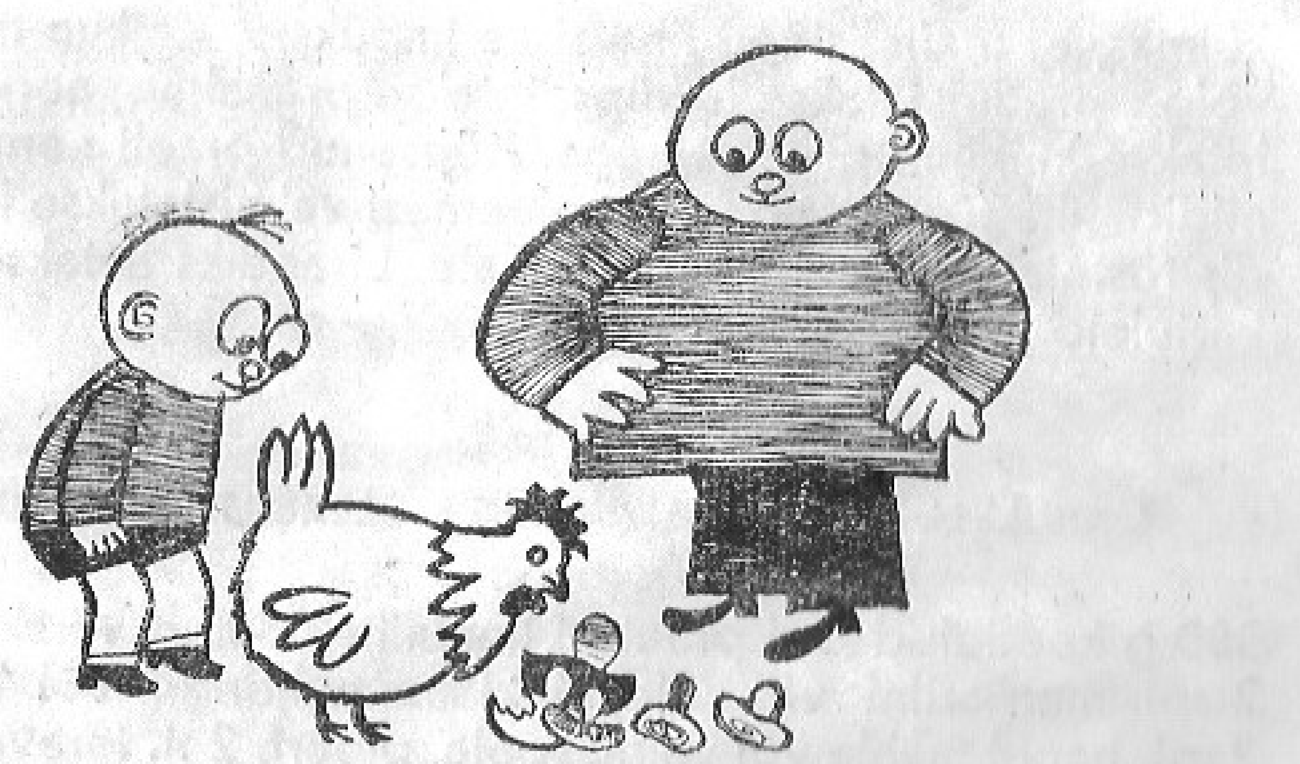
1 noor kana, 2 spl. võid või kanarasva, 150 g väikesi terveid seeni, 10—12 pärlsibulat, 1 petersell, veidi sellerit, 1 porrulauk, 1 klaas heledat koduveini, $1/2$ klaasi kanapuljongit, 2 spl. margariini, 1 spl. jahu, soola, pipart, $1/2$ klaasi rõõska koort, petersellilehti.

Kanaliha lõigatakse luudelt väiksemateks tükkideks, praetakse ümberringi helepruuniks. Luudest keedetakse leem. Seened ja maitseaedviljad hautatakse margariinis, lisatakse puljong ja kanatükid, kuumutatakse kaane all, kuni toit on pehme. Siis lisatakse veidi külma puljongiga segatud jahu, keedetakse ja segatakse juurde vein ning koor. Toit antakse lauale hautamisnõus või kaussi tõstetult, peale puistatakse hakitud petersellilehti. Juurde antakse keedetud riisi ja lehe- või kurgisalatit.

MUNAROOG SEENTE JA KANALIHAGA

300 g värskeid või 150 g omas mahlas kuumutatud seeni, 1 porrulauk, 2—3 spl. margariini või võid, $1\,1/2$ klaasi keedetud või praetud kanaliha, $1/2$ klaasi värskeid või konserveeritud herneid, tükike sellerit, 3—4 muna, 1 hapu õun või 3 spl. veini, soola, pipart, suhkrut, 4—5 spl. seene- või kanaleent.

Ribadeks lõigatud seened hautatakse rasvaines, lisatakse õhukesteks ketasteks lõigatud porrulauk, riivitud seller ja tükeldatud kanaliha. Valmis segule lisatakse eraldi keedetud herned, jahutatakse. Jahtunud segule lisatakse riivitud õun või vein, lahtiklopitud munad ja maitseained. Pannakse rasvainega määritud vormi, küpsetatakse keskmise kuumusega praeahjus, kuni toit on helepruun ja muna hüübinud. Antakse kohe lauale.
Juurde serveeritakse röstitud saiaviile või kuumi juustuvõileibu.



SEENTEGA TÄIDETUD KANA

1 kana, soola, 300 g värskeid või 150 g omas mahlas kuumutatud seeni, 3—4 spl. margariini või kanarasva, 1 porrulauk, 3 punast piprakauna, vett või puljongit, $1/2$ klaasi veini, 1 tl. jahu, koort.

Puhastatud kana hõõrutakse seest ja väljast soolaga. Hakitud seened ja porrulauk hautatakse osas rasvaines, vajaduse korral lisatakse vett. Hautamise lõpul segatakse juurde peenestatud piprakaun. Seguga täidetakse kana, õmmeldakse kinni ja pruunistatakse ülejäänud rasvaines. Hautatakse raske kaanega kaetud nõus, lisades veini ja puljongit. Küps kana tõstetakse leemest välja ning tükeldatakse. Hautamisleemest valmistatakse jahu ning koort lisades kaste, seda keedetakse 8—10 minutit. Serveeritakse kuumalt, juurde antakse praetud kartuleid või keedetud riisi ning lehe- või kurgisalatit.

SEENTEGA TÄIDETUD KALKUN

1 noor kalkun, 150 g suitsuribi, 250 g värskeid või 40—50 g kuivatatud puravikke, 2 spl. rosinaid, 2 spl. võid, soola, pipart, maitserohelist, vett või puljongit.

Kalkuni sisemus pestakse, sisse puistatakse veidi soola ja pipart. Hakitud seened hautatakse kuubikuteks lõigatud suitsuribiga, lisatakse pestud rosinad ja maitseained. Täidis pannakse kalkunisse, õmmeldakse kinni. Hoitakse mõned tunnid

külmas, et maitseained liha sisse imbuksid. Kalkun määritakse võiga, pruunistatakse ja küpsetatakse praeahjus, aeg-ajalt kastetakse kalkunit praeleemega. Küpsenud praelt eemaldatakse niidid, liha tükeldatakse. Praeleemest valmistatakse kaste. Täidis tõstetakse praetükkide kõrvale. Lisandiks antakse praetud kartuleid ja küpsetatud õunu.

LINNULIHA JA KARTULIPUDRUGA ÜLEKÜPSETATUD SEENED

300 g keedetud või praetud linnuliha, 300 g värskeid seeni, 2 spl. margariini või võid, 1 klaas puljongit või lihakastet, 2 spl. haput mahla või veini, soola, pipart, 2 tl. teravamaitselist kastet, 1 kg kartulitest keedetud kartuliputru, 2 muna, hapukoort, riivitud juustu või riivsaia, (2 tl. jahu), petersellilehti.

Liha ja seened tükeldatakse, hautatakse rasvaines, lisatakse puljong või lihakaste ja maitseained. Puljongit kasutades puistatakse toidule ka jahu. Keedetakse üheskoos läbi, maitsestatakse. Rasvainega määritud vormi põhja ja külgedele tõstetakse kartuliputru, selle keskele vajutatakse süvend, millesse pannakse hautatud seente ja liha segu. Toidule pintseldatakse hapukoort ning puistatakse riivsaia või riivitud juustu. Küpsetatakse praeahjus, kuni kartulipuder kergelt pruunistub. Valmis toidule puistatakse maitserohelist. Juurde antakse pärlsibulatega hautatud herneid ja tomateid.

SEENEKASTMEGA PART

1 part (umbes 800 g), soola, pipart, (2 spl. rasvainet), 1½—2 klaasi vett, 1—2 küüslaugutükikest, 1 sibul, 1 petersell, 1 loorberileht, 200 g värskeid puravikke või šampinjone, 2 spl. võid või pardirasva, 2 spl. jahu.

Puhastatud part tükeldatakse koos luudega, pruunistatakse. Lahjemale pardile lisatakse rasva, rammusale mitte. Lisatakse vesi ja maitseained, hautatakse raske kaanega kaetult pehmeks. Seened hautatakse tervelt või tükeldatult rasvaines, lisatakse jahu ning pruunistatakse. Kastmele lisatakse pardi hautamisleem, keedetakse mõni minut, et kaste oleks võrdlemisi paks. Parditükid asetatakse soojendatud vaagnale ja

valatakse üle seenekastmega. Kõrvale seatakse keedetud või praetud kartulid, lisandiks antakse hautatud köögivilju. Parti võib ka seentega täita niisamuti kui kana ja kalkunit.

KÜÜLIKUPRAAD SEENEKASTMEGA

800 g küülikuliha, 3 porgandit, 1 petersell, tükike sellerit, 1 porrulauk või sibul, 100 g läbikasvanud sealiha, 1 klaas puljongit, 1 klaas veini, 1½ spl. tomatipüreed, 250 g värskeid või 125 g omas mahlas kuumutatud puravikke või teisi kupatamist mittevajavaid seeni, petersellilehti, (1—2 spl. hapukoort), 1 spl. rasva.

Jämedalt riivitud porgand, petersell ja sibul hautatakse kuubikuteks lõigatud sealihaga. Portsjonilisteks tükkideks lõigatud küülikuliha pruunistatakse ümberringi rasvas, lisatakse tomatipüree, hautatud köögiviljad ja vedelikud, hautatakse kaanega kaetult peaaegu pehmeks (umbes 1 tund). Siis lisatakse ribadeks lõigatud seened ja kuumutatakse üheskoos veel 10—15 minutit. Liha tõstetakse vaagnale. Kastmele lisatakse maitseroheline ja hapukoor, serveeritakse kastmekannus. Liha kõrvale antakse praetud kartuleid ja hautatud pärlsibulaid.

PÕDRALIHA SEENTEGA

600 g pehmet põdraliha, 1 klaas äädikat või veini, 2 spl. taimeõli, 5 pipratera, 1 loorberileht, 3 vürtsitera, soola, rasva; 4—5 õhukest pekiviilu, 300 g värskeid puravikke või kuuseriisikaid, soola, ½ klaasi vett, (1 spl. hapukoort).

Põdraliha lõigatakse risti kiudu 4—5 viiluks ja hoitakse üle öö marinaadis. Selleks keedetakse äädikas või vein maitseainetega läbi, jahutatakse ning lisatakse taimeõli. Marinaad peab lihatükke katma. Enne praadimist lastakse marinaad ära nõrguda, lihale puistatakse veidi soola ja praetakse kuumas rasvas mõlemalt poolt helepruuniks. Igale lihatükile asetatakse praetud pekiviil ja sellele kuhjake hautatud seeni. Pannile jäänud rasv keedetakse veega läbi, soovi korral lisatakse hapukoort. Saadud kaste valatakse lihatükkidele. Lauale andmisel asetatakse lihalõigud praetud saiaviiludele või sõmeraks keedetud riisile. Lisandiks antakse hautatud punast kapsast või peeti.

JAHIMEHEKOTLETID

400 g metskitse-, jänese-, põldpüü- või tedreliha, 100 g saia, $^3/_4$ klaasi piima, 1 spl. sulavõid, 100 g värskeid seeni, soola, pipart, riivsaia, rasva, hapukoort.

Pehme liha aetakse läbi hakkmasina, lisatakse piimas leotatud sai, sulavõi ja maitseained. Segu lastakse veel kord läbi hakkmasina ja klopitakse. Riivsaias vormitakse laied õhukesed kotletid, igale kotletile pannakse kuhjake seenetäidist. Selle valmistamiseks hakitakse seened toorelt üsna peeneks, kuumutatakse omas mahlas läbi, mahl lastakse auruda, nii et seened jäävad kuivaks. Lisatakse hapukoort ja kuumutatakse segades, nii et saadakse tihe, kooshoiduv mass. See maitsestatakse soola ja pipraga ning pannakse pooljahtunult kotlettidele. Seened ümbritsetakse hakkilhaga, täidetud kotletid vormitakse piklikeks või ümmargusteks, praetakse mõlemalt poolt helepruuniks.
Lisandiks antakse praetud või keedetud kartuleid, pruuni või koorekastet ja hautatud köögivilju.

JAHIMEHERAGUU

500 g metslindude või -loomade liha (koos väiksemate luudega) $1^1/_2$—2 klaasi marinaadi: valge vein või 2-protsendiline äädikhape, soola, suhkrut, 6—7 pipratera, 1 loorberileht, 1 sibul, porgandit, peterselli või sellerit; 2 spl. rasva või võid, maitseköögivilju, 150—200 g värskeid puravikke või šampinjone, 1 spl. jahu, 2—3 spl. hapukoort, maitserohelist.

Puhastatud liha hoitakse 2—3 päeva külmas kohas marinaadis. See valmistatakse veinist või lauaäädikast, mida keedetakse koos maitseainetega 15—20 minutit ja jahutatakse. Marinaadist väljavõetud liha kuivatatakse, tükeldatakse koos luudega ja pruunistatakse rasvaines koos maitseköögiviljadega. Lisatakse toored väikesed seened, hautatakse üheskoos pehmeks. Vajaduse korral lisatakse vett või leent. Valmis toit maitsestatakse, lisatakse jahu, millega koos kuumutatakse 10 minutit, ja hapukoor. Süüakse kartulite ja aedviljadega.

SEENED KEELEGA

2 klaasi väikesi omas mahlas kuumutatud või soolatud seeni, 1 keedetud keel (sea- või vasikakeel), 3 spl. võid või margariini, 2 spl. jahu, $1^1/_2$ klaasi seenepuljongit või piima, soola, pipart, 1 spl. hakitud petersellilehti, (1 sibul).

Seened jäetakse terveks või lõigatakse pooleks, keel lõigatakse kuubikuteks. 2 spl. rasvainet kuumutatakse, sellele lisatakse jahu ja soovi korral sibul hakitult, pruunistatakse helekollaseks, keedetakse seenepuljongi või piimaga, maitsestatakse. Ettevalmistatud seened ja keel pannakse kastmesse, kuumutatakse üheskoos 5—6 minutit. Serveeritakse keedetud kartulite juurde või asetatakse kuhjakestena röstitud saiaviiludele. Peale puistatakse hakitud petersellilehti.

SEENED NEERUDEGA

1 klaas omas mahlas kuumutatud või soolatud seeni, 300 g sea-, vasika-, veise- või lambaneerusid, 100 g suitsuliha, 2 spl. võid või rasva, $1^1/_2$ spl. jahu, $1^1/_2$ klaasi seenepuljongit või 1 klaas seenepuljongit ja $^1/_2$ klaasi hapukoort, soola, pipart, 1 spl. riivitud juustu, hakitud maitserohelist.

Veise- ja seaneerud kupatatakse, vasika- ja lambaneerud lõigatakse toorelt õhukesteks lõikudeks, praetakse rasvaines; eraldi praetakse seened ja suitsuliha. Praetud toiduained pannakse keedunõusse ja valatakse üle kastmega, mille valmistamiseks rasvainele lisatakse jahu, pärast selle kerget pruunistumist kallatakse juurde seenepuljong ja hapukoor, keedetakse ning maitsestatakse. Toiduained segatakse, kuumutatakse üheskoos. Lauale andmisel puistatakse peale riivitud juustu ning maitserohelist. Toidu võib ka üle küpsetada. Sel juhul pannakse praetud toiduained klaasvormi, valatakse kastmega üle. Peale puistatakse riivitud juustu, küpsetatakse helepruuniks. Maitseroheline lisatakse pärast toidu praeahjust väljavõtmist.

KIRJANDUST SEENTEST

Аптер, Н. и Вышинский В. Памятник грибника, Москва, 1958.
Böhme, F. Unsere Pilze. Wittenberg, 1961.
Dermek, A. Naše huby. Bratislava, 1967.
Hennig, B. Taschenbuch für Pilzfreunde. Jena, 1964.
Kalamees, K. Meie seeni. Tallinn, 1969.
Kalamees, K. Seened. Tallinn, 1966.
Lepik, E. Kodumaa mürkseened ja mürktaimed. Tartu, 1938.
Marland, A. Eesti NSV tähtsamad söögi- ja mürkseened. Tallinn, 1956.
Pilát, A. ja Ušák, O. Mushrooms and other fungi. London, 1961.
Васильков Б. П. Грибы. Москва, 1959.
Ajakirjas «Eesti Loodus» on ilmunud artikleid seente kohta järgmistes numbrites: 1958. nr. 1, 2, 4, 5
1959. " 2, 3, 4, 5
1960. " 3, 5
1961. " 5
1963. " 2, 5
1966. " 3

SISUKORD

SEENTE TOITEVÄÄRTUS . . . 3
SEENEMÜRGITUSED . . . 7
SEENTE KORJAMINE JA ETTEVALMISTAMINE TOIDUTEGEMISEKS . . . 9
SEENTE TÖÖTLEMISVAHENDID JA SÄILITUSNÕUD . . . 13
SEENTE KONSERVEERIMINE . . . 15
Soolamine . . . 16
Hapendamine . . . 19
Marineerimine . . . 20
Säilitamine õhukindlalt suletud purkides . . . 24
Seeneekstrakt . . . 26
Kuivatamine . . . 27
Seenepulber . . . 29
SEENEHOIDISTE KASUTAMINE . . . 29
SEENETOIDUD . . . 32

Külmtoidud seentest . . . 33

Külm seenekaste . . . 33
Seene-mädarõikakaste . . . 34
Seene-, kurgi-tomatikaste . . . 34
Seene-, õuna-munakaste . . . 34
Seene-kartulisalat . . . 34
Seene-makaronisalat . . . 35
Seene-maisisalat . . . 35
Seene-kanasalat . . . 35
Seene-munasalat . . . 36
Seene-singisalat . . . 36
Kirju salat seentega . . . 36
Riisisalat seentega . . . 37
Seenevinegrett . . . 37
Šampinjonisalat . . . 37
Šampinjonivinegrett . . . 38
Seene-heeringasalat . . . 38
Segasalat seentega . . . 38
Külmtoitude vaagen seentega . . . 39
Heeringad seentega . . . 39
Suitsutatud heeringad seenekastmes . . . 39
Silgurullid seentega . . . 40
Külm praad seentega . . . 40

Singiforbikud seentega 40
Seentega täidetud munad 41
Seentega täidetud tomatid 41
Seentega täidetud kurgid 41
Seentega täidetud korvikesed 42
Seened tarrendis 43
Seenevõi 43
Seenevõileivad 43
Seentega maksapasteet 44
«Seenekaaviar» 44
Seenekokteil 45
Tomatikokteil seentega 45
Seene-piima-kurgijook 45

Supid 46

Seenepuljong 46
Seenesupp 47
Hapu seenesupp 47
Seene-nuudlisupp 47
Seene-porgandisupp lihaga 47
Seene-kartulisupp 48
Seene-kruubisupp (Poola) 48
Sibula-seenesupp 49
Seene-tangusupp 49
Seene-aedviljasupp 50
Seene-hernesupp 50
Seene-hirsisupp 51
Seene-kaunoasupp 51
Seene-kõrvitsasupp 51
Seene-klimbisupp 52
Seeneklimbid 52
Seene-munakuubikud supi jaoks 53
Seenesupp omatehtud nuudlitega 53
Borš seentega 54
Borš seentega, värsketest peetidest 54
Borš seente ja mustade ploomidega 54
Peedileem «kõrvakestega» (Poola) 55
Rassolnik kuivatatud seentega 56
Spinatisupp seentega 56
Seenepüreesupp 57
Seenesoljanka 57
Seene-lihasoljanka 57
Seene ja praetud liha supp 58
Seene-kalasoljanka 58
Hapukapsasupp seentega 59
Külm seenesupp 59
Külm seenesupp õunte ja ploomidega 60

Hautatud seenetoidud 60

Hele seenekaste 61
Pruun seenekaste 61
Seened koorekastmes 62

Hautatud seened 62
Hautatud seened õuntega 62
Hautatud seened sinepikastmes 63
Hautatud seened tomatipüreega 63
Kartulitega hautatud seened 63
Kartulite ja hernestega hautatud seened 63
Keedetud porrulauk hautatud seentega 64
Seeneguljašš 64
Tomatitega hautatud seened 65
Õuntega hautatud seened 65
Porrulaugu või sibulaga hautatud seened 65
Aedviljadega hautatud seened 66
Tangude või riisiga hautatud seened 66
Hautatud seened kapsastega 67
Aedvili värskete mürklitega 67
Hautatud seened kartulitaignas 68
Ühepajatoit seentega 68
Seene-kartulikäkid keedetud kartulitest 69
Seene-kartulikäkid toorestest kartulitest 70
Seente ja juustuga hautatud riis 70
Makaronid seente ja juustuga 70
Praetud kartulid hautatud seentega 71
Praetud kabatšokk seentega 71
Praetud nuikapsad seentega 72

Praetud seenetoidud 72

Praetud värsked seened 73
Praetud kuivatatud seened 73
Paneeritult praetud seened 73
Seenekotletid 74
Seene-tangukotletid 74
Taignas praetud seened 75
Praetud puravikud hapukoores 75
Röstitud puravikud 75
Rohkes rasvas praetud puravikud või riisikad . . . 76
Seene-kartulikoogid 76
Seenepannkoogid 76
Pannkoogid seentega 77
Seeneomlett 77
Omlett seentega 77
Muna-seenekoogid 78

Seenevormid ja üleküpsetatud toidud 78

Seene-kartulivorm 79
Seene-makaronivorm 79
Seene-lihavorm 80
Seene-, liha-riisivorm 80
Seene-vorstivorm 81
Seene-, muna-lihavorm 81
Seene-kalavorm 82
Seene-munavorm 82
Seene-värskekapsavorm 82

Kapsastega üleküpsetatud seened 83
Seene-tanguvorm 83
Kohev seenevorm 84
Kohev seenevorm saiaga 84
Kohev seenevorm singi ja riisiga 85
Seenepuding 85
Kastmega üleküpsetatud seened 86
Seentega küpsetatud tomatid 86
Riisi ja tomatitega üleküpsetatud seened . . . 87
Singi ja saiaga üleküpsetatud seened 87
Küpsetatud seenerull 87
Üleküpsetatud seenepüree 88
Üleküpsetatud mürklid hapukoorekastmes . . 89
Seentega üleküpsetatud sellerid 89
Seentega üleküpsetatud lillkapsad 89
Täidetud seened 90
Riisiga täidetud seened 90

Seened täidisena pirukates ja köögiviljades . 91

Täidis värsketest seentest 91
Täidis soolatud seentest 91
Täidis kuivatatud seentest 92
Seenetäidis munaga 92
Seenetäidis riisiga 92
Seenetäidis porgandiga 93
Seenetäidis tomatiga 93
Seenetäidis singi ja juustuga 93
Seene-kapsatäidis 94
Seentega täidetud peedid 94
Kapsarullid seentega 94
Tomatid seenetäidisega 95
Taignal küpsetatud seened (Itaalia pizza) . . . 95
Seenetaskud 96
Seenepirukad 97
Soojad seenevõileivad 97
Üleküpsetatud seenevõileivad 98
Taignaid seenepirukate valmistamiseks . . . 98

Seened kalatoitudega 99

Keedetud kala seenekastmes 99
Keedetud kalarullid seenekastmes 99
Seentega hautatud kalad 100
Seente ja aedviljadega hautatud kalad 100
Seente ja kartulitega hautatud kalad 101
Seene-tomatikastmes hautatud kalad 101
Tursk kartulite ja seentega 102
Kalalõigud riisi ja seentega 102
Praetud kalad seentega 103
Praetud ahvenad, seenekastmega 103
Praetud lestad seente, sibulate ja hapukurkidega . 104
Seentega täidetud hakk-kala 104
Seentega täidetud haug või koha 105

Seente ja riisiga täidetud latikas 105
Seentega pekitud kalad 106
Paberis küpsetatud, seenetäidisega heeringad . 106
Seentega küpsetatud kalarullid 107
Küpsetatud kala seentega 107
Seentega üleküpsetatud kalafileed 108
Kalakonserv kartulite ning seentega 108

Seened lihatoitudega 109

Seene-lihakaste makaronidega 109
Makaronid seente ja suitsulihaga 109
Aedviljavorm liha ja seentega 109
Seened vorstiga 110
Hautatud liha ja kaunoad seentega 110
Oad seene-singikastmes 111
Seente ja kartulitega hautatud sealiha . . . 111
Praetud sealihalõigud seentega 112
Hakkliharull seentega 112
Hakk-kotletid kukeseentega 112
Seentega täidetud hakk-kotletid 113
Seentega üleküpsetatud lambalihalõigud . . . 113
Paneeritud vasikalihalõigud seentega 114
Seentega täidetud vasikarind 114
Praetud veisefilee seentega 114
Seentega täidetud liharullid 115
Seene-lihaguljašš 115
Seentega hautatud kanaliha 116
Munarogg seente ja kanalihaga 116
Seentega täidetud kana 117
Seentega täidetud kalkun 117
Linnuliha ja kartulipudruga üleküpsetatud seened 118
Seenekastmega part 118
Küülikupraad seenekastmega 119
Põdraliha seentega 119
Jahimehekotletid 120
Jahimeheraguu 120
Seened keelega 121
Seened neerudega 121
Kirjandust seentest 122

Kapsastega üleküpsetatud seened . . . . . .
Seene-tanguvorm . . . .
Kohev seenevorm . . . . . .
Kohev seenevorm saiaga .
Kohev seenevorm singi
Seenepuding .
Kastmega
Seentega
Riisi

Seente ja riisiga täidetud latikas 105
ntega pekitud kalad 106
ünsetatud, seenetäidisega heeringad . 106
tatud kalarullid 107
tega 107
. 108
. . . . 108
. 109
'09

Сальме Массо. ГРИБНЫЕ БЛЮДА. На эстонском языке.
Художественное оформление В. Ершова. Иллюстрации
М. Каллинга. Издательство «Валгус». Таллин, Пярнуское
шоссе, 10.
Toimetaja I. Sõnajalg. Kunstiline toimetaja A. Säde. Tehni-
line toimetaja M. Sein. Korrektor V. Artma. Laduda antud
7. IX 1971. Trükkida antud 4. IV 1972. Komi ANSV Sõvtõ-
kari Paberivabriku trükipaber nr. 1, 54×84/16. Trükipoognaid
8,0. Tingtrükipoognaid 6,72. Arvestuspoognaid 6,59. Trükiarv
60 000. Tellimuse nr. 2408. Trükikoda «Punane Täht», Tallinn,
Pikk tn. 54/58. Hind 27 kop.